ПАРА ВАЖНЫХ СЛОВ

ЛИ ЕН ЧЖЭ

КОРЕЙСКИЕ СЕКРЕТЫ ВОСПИТАНИЯ СЧАСТЛИВОГО И УВЕРЕННОГО В СЕБЕ РЕБЕНКА

БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Любая фраза, сказанная ребенку, может помочь ему или, наоборот, причинить боль. Бывают сложные ситуации, когда взрослым нужно что-то сказать, а правильных слов не находится. Эксперт по воспитанию Ли Ен Чжэ исследовал распространенные случаи, когда родители, пытаясь помочь своему ребенку, совершают ошибки.

В этой книге, полной очаровательных иллюстраций, вы найдете готовые фразы, которые помогут найти общий язык и избежать конфликтов с ребенком.

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

- Ли Ен Чжэ
  - ○
  - ○ Введение. Для по-настоящему счастливой семьи, пока еще не слишком поздно…
  - ○ Глава 1. Мы не научили ребенка любить себя
    - ■
    - ■ Слова, уничтожающие ощущение присутствия: «Друзья очень важны!» Помогите вашему ребенку ставить себя впереди остальных
    - ■ Слова, отнимающие ощущение собственной значимости: «Да это же мелочь, уступи!» Научите ребенка отстаивать собственные интересы
    - ■ Слова, заставляющие совершать поступки с оглядкой на других: «Что о тебе подумают?» Научите ребенка жить в любви и гармонии с собой
    - ■ Слова, мешающие нам достичь поставленных целей: «Это все потому, что ты недостаточно старался». Помогите ребенку справиться с чувством вины
    - ■ Слова, возводящие душевные стены: «Что тебе нужно еще?» Роль родителей выходит за рамки материального содержания
  - ○ Глава 2. Мы любили ребенка лишь наполовину
    - ■
    - ■ Слова, подавляющие эмоции: «Ну и чего ты стесняешься? Говори прямо!» Вместо того чтобы притеснять и подавлять эмоции ребенка, примите их

- Слова, призывающие прятать эмоции: «Терпи, даже если тебе грустно». Поддержите ребенка, когда он чувствует себя подавленным
- Слова, запрещающие проявление эмоций: «Как ты смеешь злиться?» Разрешите эмоции, запретите действия
- Слова, ограничивающие ребенка: «Не кричи! Не бегай! Хватит!» Растите ребенка, привыкшего к дозволенности

○ Глава 3. Мы ошибочно считали ребенка грубым и бестактным

-
- Слова, вносящие напряжение в семейную атмосферу: «Ты вообще знаешь, что такое уважение? За кого ты нас принимаешь!» Подарите вашему ребенку уважение
- Слова, обрывающие диалог: «Ты не должен был так поступать». Задавайте удобные для ребенка вопросы
- Слова, сказанные с принудительной интонацией: «А что ты знаешь?!» Дождитесь, пока ребенок захочет сам рассказать о том, что его беспокоит

○ Глава 4. Мы часто говорили противоположное тому, что должны были

-
- Слова, прицельно бьющие по чувству собственного достоинства: «Ну вот видишь! А я что говорил?» Направляйте ребенка в будущее, а не в прошлое
- Оправдание, делающее несчастнее: «Все это я делаю для твоего блага». Признайте, что родители тоже живые существа с недостатками
- Мелочная придирка, портящая аппетит: «Почему ты овощи не ешь? Они полезные!» Не принуждайте ребенка есть овощи
- Слова, заставляющие чувствовать унижение: «Просто делай так, как я тебе говорю!» Помогите ребенку понять необходимость следовать правилам

○ Глава 5. Научите ребенка жить со страхами

-
- Слова, после которых ребенок думает, что его бросили: «Мама сейчас уйдет одна». Не превращайте ребенка в труса, полного тревог и

страхов
- Слова, сеющие страх перед жизнью: «Ты так пустишь свою жизнь коту под хвост». Предостерегайте, но помогите сохранить собственное «я»
- Слова, которые угнетают: «Мир – страшное место». Предупреждайте, но вселите веру в то, что все решаемо

○ Глава 6. Мы усугубили переживания из-за внешности
-
- Слова, зарождающие комплексы: «Дочь у нас, конечно, не красавица». Запомните: плохо отзываться о внешности ребенка – бестактно
- Слова, искажающие иерархию ценностей: «Наша дочь самая красивая!» Объясните, что обаяние заключается не только во внешности
- Слова, которыми вы отрицаете интерес к внешности: «Подростки сейчас слишком сильно заботятся о внешнем виде». Позвольте ребенку уделять внимание внешности до определенной степени
- Слова, которые являются причиной сильного стресса: «Будешь много есть – потолстеешь». Разрешите есть много, но ориентируйте на умеренность

○ Глава 7. Я обижал ребенка, сам того не замечая
-
- Слова, критикующие когнитивные способности: «Опять?!» Не говорите о прошлом – анализируйте настоящее и направляйте в будущее
- Слова, оскорбляющие индивидуальность: «Сколько раз я должен повторять?!» Не оскорбляйте – призывайте
- Обвинительные слова: «Ты каждый день только в игры и играешь!» Преувеличение масштабов проблем не поможет
- Слова непрямого оскорбления: «Да ты вроде не дурак, почему ты себя так ведешь?» Тщательно проверяйте, не отравлены ли ваши слова

○ Глава 8. Больше всего жалею о том, что ругал и бил
-
- Слова, портящие жизнь ребенка: «Мне тебя нужно отлупить, чтобы ты взял себя в руки?»

Слова бьют сильнее, чем розги
- Вербальное насилие, равное физическому: «Шансов на успех у тебя совсем немного». Управляйте своими эмоциями
- Слова, лишенные всякого смысла: «Это я сделал из тебя человека!» Стремитесь понять, будьте великодушны, оптимистичны и ждите
- Слова, которые могут быть даже хуже подавления: «Я сдаюсь! Делай что хочешь». Найдите баланс между свободой и правилами

○ Глава 9. Мы не знали, как дарить любовь
-
- Слова, провоцирующие пассивность характера: «Я тебя поцелую, если ты прочитаешь вот эту книжку». Не ставьте условия любви
- Слова, вызывающие чувство вины: «Я в тебе разочаровался». Спросите себя, а не слишком ли высоки ваши ожидания
- Слова, которые не дают полноценно почувствовать радость: «Ты молодец, но…» Хвалите ребенка без оговорок
- Слова, превращающие ребенка во врунишку: «Почему ты не выполняешь обещания?» Давайте обещания в согласии с ребенком

○ Глава 10. Кажется, мы нанесли непоправимый вред самооценке сына
-
- Слова, развивающие тревожность: «Не хочу тебя видеть. Уйди!» Заключите душу ребенка в свои теплые объятья
- Слова, уничтожающие уверенность в себе: «В нашем положении мы не можем это купить». Лучше соврите и сделайте вид, что все хорошо
- Слова, зарождающие комплекс неполноценности: «Постарайся быть как папа». Обратите внимание на уникальные достоинства ребенка
- Слова, делающие из ребенка нарцисса: «Наша дочь – настоящий гений». Похвала, превозносящая уникальность ребенка, мучает его

○ Глава 11. Мы не понимали, что наш ребенок принадлежал другому миру
-

- Слова, заставляющие стесняться: «Ты вообще безголовый? Подумать попробуй!» Не забывайте, что мозг ребенка еще развивается
- Слова, вызывающие недопонимание: «Ты игнорируешь родителей?» Для детей не понимать родителей – нормально
- Слова, которые очень плохо обдумали перед тем, как сказать: «Ты такой эгоистичный! Я что для тебя, обслуга?» Каждый в первую очередь заботится о своих проблемах
- Слова, приносящие страдания: «Какая ты ленивая! Почему спишь до обеда каждый день?» Поймите и примите физиологические особенности своего ребенка
- Слова, еще сильнее подавляющие решимость что-то сделать: «Это комната человека или хлев?» Присмотритесь, возможно, бардак в комнате отражает внутреннюю грусть и уныние
- Слова, которыми вы лезете не в свое дело: «Улыбнись! Почему ты вечно с недовольным лицом?» Ребенок – независимая личность, у него есть права

○ Глава 12. Ребенок просил о помощи, но мы равнодушно его отталкивали

-
- Слова, от которых веет холодом: «Чего ты плачешь? Не понимаю». Перед тем как грозно спрашивать, почему ребенок плачет, попытайтесь понять ситуацию
- Слишком скоропалительное и необдуманное решение: «Да это пустяки! Вперед!» Прежде всего посочувствуйте и поддержите
- Слова, погружающие в уныние: «Ты слишком чувствительный!» Примите чувствительность ребенка
- Слова, категорически отвергающие эмоции: «Не прикидывайся!» Сделайте так, чтобы ребенок мог выражать даже слишком сильные эмоции

○ Глава 13. Мы не переживали из-за того, что повесили на сердце ребенка тяжкий груз

-
- Надоедливый вопрос, который постоянно задают зануды: «А ты и правда сделал все возможное?» Объясните ребенку ценность свободы и

неторопливости
- Слова обременения: «Ты – все для мамы и папы». Станьте родителями, которые забывают о ребенке и живут своей жизнью
- Слова, которыми вымогают благодарность: «Ты знаешь, сколько на свете детей, которые вынуждены голодать?» Не обесценивайте боль вашего ребенка
- Слова давления: «Ты хоть мечтаешь о чем-то?» Дарите большую поддержку, требуйте малых усилий

- notes
  - 1
  - 2
  - 3
  - 4
  - 5
  - 6
  - 7

Ли Ен Чжэ
Пара важных слов. Корейские секреты воспитания счастливого и уверенного в себе ребенка

Lee Young Jae
Why Did I Say That To My Child

© 2019 Lee Young Jae
© Мурысина В., перевод на русский язык, 2023
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

* * *

Введение. Для по-настоящему счастливой семьи, пока еще не слишком поздно…

В конце 2017 года мой сын поступил на факультет естествознания в Сеульский национальный университет. Ему явно сопутствовала удача. Я видел много ребят с выдающимися способностями, которые не смогли поступить просто потому, что им не повезло. Не поймите меня неправильно: я ни в коем случае не принижаю способности моего ребенка. Он учился в частной школе, где каждого второго можно было назвать гением, и достиг заслуженного успеха благодаря упорному и самоотверженному труду. И я был полон родительской радости и гордости. Мне казалось, вот он – счастливый конец. Все вокруг поздравляли нас с поступлением в лучший университет страны. Но что-то было не так во всем этом.

Дело в том, что наши отношения с ребенком не вернулись в прежнее русло. Мы были очень дружной и любящей семьей до тех пор, пока сын не перешел в 5-й класс. До того, как начался переходный возраст. Но когда он окончил среднюю и старшую школу, возникшее между нами напряжение сохранялось. Я надеялся на то, что после его поступления в университет наши отношения наладятся, станут более теплыми, но и этой надежде не суждено было сбыться. Нас уже не тяготили ни стресс, ни волнения, связанные со вступительными испытаниями, но отношения по-прежнему оставались прохладными. Сын постоянно избегал разговоров с мамой. В отношениях со мной сохранялись напряжение и протест. Мы не понимали, как вызвать его на разговор. И даже новости и подробности из жизни ребенка, который был у нас практически под носом, приходилось узнавать от мамы его приятеля. Этот друг был эдаким милым болтуном, который делился со своей мамой абсолютно всем, поэтому подробностей, доходивших до наших ушей, было достаточно.

Разлад в отношениях между родителями и ребенком – одно из самых сложных испытаний, которое может вынести человек. Поэтому мы с женой задали себе вопрос: «Что же все-таки произошло?» – заглянули в совместное прошлое. Мы снова перечитали все книги по воспитанию детей, к которым обращались раньше, и перерыли весь интернет. В итоге нам удалось прийти к выводу, что причиной отчуждения стала травма. И эта самая травма была нанесена нашими глупыми и

необдуманными словами.

Травма, или рана, оставленная словами родителей, не исчезает просто так. Все дело в том, что эти слова врезаются глубоко в сознание ребенка и даже становятся частью его личности. А изменить свою сущность не так просто, как может показаться. Особенно сложно залечить рану, нанесенную словами. Именно из-за этого, даже после поступления в университет, разобщенность не исчезла. И я не могу быть уверенным, что она исчезнет в скором времени. Возможно, на это потребуется, десять лет или даже вся жизнь.

Наблюдая за семьями друзей и родственников, я замечаю те же самые ошибки. Встречая соседей и слушая их долгие разговоры, я понимаю, что и они находятся в такой же ситуации. Мы все боимся разрушить хорошие отношения со своими любимыми детьми.

Поэтому я решил издать эту книгу, проанализировав все слова и фразы, которыми родители могут ранить своего ребенка. Мной двигало желание помочь всем родителям в мире. Но прежде всего эта книга для нас: меня и моей жены. Я хотел вернуться в самые счастливые и тяжелые периоды нашей жизни и привести все в порядок.

Эта книга – результат нашей с женой совместной работы. Мы вместе собрали и записали все бесконечные реальные разговоры, с помощью которых пытались строить наши отношения с ребенком, проходя через конфликты и разногласия.

Есть родители, которые гордятся тем, что им удалось устроить своих детей в самые престижные университеты. Хвастаются они этим слишком громко, но в их голосе нет радости. Счастье и любовь ребенка и родителей – более сложные и ценные вещи, чем, например, поступление в университет. Этого тяжелее достичь. К тому же учеба не излечит все травмы, нанесенные семьей. Я надеюсь, что полезные уроки из этой книги, помогут вам избежать ошибок и достичь счастья.

Глава 1. Мы не научили ребенка любить себя

Долгое время мы водили сына на различные дополнительные занятия. Мы хотели научить его понимать мир вокруг себя. Хотели поведать ему секреты успеха. Делали все для того, чтобы он получил высококлассное образование.

Но мы упустили кое-что важное: не научили его принимать и любить самого себя. И у нас даже мысли не возникало, что этому нужно учить. Оглянувшись назад, я понимаю, что эту ошибку мы совершили абсолютно неосознанно. Я постоянно учил ребенка проявлять внимание к другим, уступать и стараться выглядеть хорошо в глазах окружающих. Потому что я был уверен: именно это и является залогом успешного и спокойного сосуществования с людьми в обществе.

Поэтому я почти не учил своего ребенка ценить и любить самого себя. Напротив, мне кажется, я препятствовал этому.

Слова, уничтожающие ощущение присутствия: «Друзья очень важны!» Помогите вашему ребенку ставить себя впереди остальных

Как же поступить, если ваш ребенок стал аутсайдером в компании друзей? А что, если он связался с ребятами, поведение которых не соответствует общепринятым нормам? Мне кажется, в данной ситуации важно донести до ребенка, что он должен ценить и беречь себя не меньше, чем друзей. Я постоянно повторял сыну, что друзья очень ценны. Особенно в период взросления, когда они играют роль защитников и опоры. Иногда теми, кто вытаскивает тебя из пучины грусти и отчаяния, бывают именно друзья. Поэтому моим постоянным напутствием было: «Относись к своим друзьям хорошо! Их нужно беречь».

Это ведь совершенно верно! Лишь немногие из вас со мной не согласятся. Но в жизни происходят сложные ситуации, когда не получается бесконечно преданно поддерживать своих друзей. Для моего ребенка такой ситуацией стало столкновение с предательством.

Когда мой сын учился в выпускном классе младшей школы, в моде были пижамные вечеринки. Мне кажется, причина любви детей к таким мероприятиям кроется в чувстве свободы и независимости от родителей. Ведь возможность делать что душе угодно всю ночь напролет отдельно от родителей позволяет почувствовать себя самостоятельным. Сын очень обрадовался новости о предстоящей вечеринке в доме его друга, но в назначенный день его воодушевление сменилось недовольством. Он был полностью уверен в том, что получит приглашение на вечеринку, но его ожидания не оправдались. Что я должен был сказать малышу, пребывавшему практически на грани отчаяния?

Как насчет: «Ну, твой друг просто запамятовал… Пойми его»? Лучше уж вообще ничего не говорить, чем это. Невозможно понять, как кто-то изо всех сил зазывает к себе компанию из пяти-шести человек и внезапно забывает кого-то одного. Я, конечно, мог сказать, что его обязательно позовут в следующий раз. Но и это было бы не совсем честно с моей стороны. Если про тебя забыли однажды, то всегда остается вероятность, что забудут и в следующий раз. Может быть, сказать, чтобы мой сын никуда не звал обидчика? Но это, вероятно, сделает ребенка мстительным. И я просто стоял молча. А мой сын сидел в одиночестве в своей

комнате за закрытой дверью, по-детски переживая травму. А вот что я должен был сказать:

«Друзей, конечно, нужно ценить. Но ты сам для себя гораздо более ценен и важен, чем они».

«Не грусти, даже если кажется, что у тебя нет близких друзей. Ты такой классный сам по себе! Друзья обязательно появятся со временем».

Но я не смог этого произнести. Я постоянно повторял, насколько важны друзья в его жизни, но так и не смог хотя бы раз сказать, что он сам намного важнее. Так почему же? Видимо, я боялся, что после этих слов ребенок останется совсем один. Есть ребята, которые из страха перед одиночеством связываются с плохими компаниями. В то время в школе, где учился мой сын, то и дело кто-нибудь вымогал и забирал вещи в обмен на дружеские отношения. Среди таких ребят были и те, которые получали не только карманные деньги или школьные принадлежности, но и более весомые подарки, такие как, например, зимние куртки. Дети, которым нечего было предложить из вещей, могли заслужить дружбу булочками и напитками из школьной столовой, купленными на собственные деньги. Получатели такой своеобразной дани обещали защиту и покровительство, пока им будут платить. Дети, которые велись на это, на самом деле хотели быть под крылом более авторитетных и сильных ребят. Потому что это придавало уверенности в себе. В такой ситуации разве не лучше, если ваш ребенок останется одиночкой? Тем ребятам кто-то должен был сказать:

«Если тебя используют и заставляют испытывать дискомфорт, это не дружба!»

Дружба – это не то, что нужно пытаться сохранить во что бы то ни стало. Иногда друзья могут предавать и использовать других в своих целях. В таком случае дружеские отношения нужно прекращать. И двигаться дальше в ожидании новых встреч. Потому что ты для себя намного более важный и ценный, чем любой из твоих друзей. На первом месте ты, друзья – на втором. Воспитывая в ребенке такую мысль, мы можем помочь ему строить более счастливые дружеские отношения в жизни. Ребенок научится отличать здоровую дружбу от нездоровой. Дайте ему понять, что он может быть счастлив даже без друзей вокруг. После этого необходимость покупать дружбу отпадет и ребенок сможет гордо выйти из дружеских отношений, в которых он был

вынужден постоянно подстраиваться под других.

Но я не смог донести это до сына. Я только постоянно повторял, как сильно нужно ценить своих друзей и изо всех сил стараться сохранить отношения с ними. Но все взрослые знают на своем собственном опыте, насколько более одиноким ты становишься, когда лезешь из кожи вон в попытках сохранить дружбу. Кроме того, наши дети – это уже совсем иное поколение, которое признает жизнь в одиночку. Во времена, когда качество жизни напрямую зависело от физического труда, отсутствие друзей и приятелей действительно могло стать большой проблемой. Но сейчас, во времена новых технологий, можно довольствоваться жизнью наедине с самим собой. Однако это не значит, что нужно вычеркнуть дружбу из своей жизни. Я просто призываю вас не переживать, если у ваших детей нет большого количества друзей и приятелей.

Я поменял свое мнение по поводу важности друзей, когда мой сын учился во втором классе средней школы. Он сказал, что пойдет в компьютерный клуб с друзьями, и вернулся оттуда уже затемно. От него пахло сигаретами. На мой вопрос, курил ли он, он ответил, что просто долгое время находился в задымленном помещении. Тогда я понял, что мой ребенок связался с так называемой плохой компанией. С теми ребятами, которые много курили и пили алкоголь как воду. С теми ребятами, для которых обычным делом было прогуливать школу под предлогом усталости или сильного дождя, с теми ребятами, у которых нередко чесались кулаки. Я тогда не на шутку испугался, что сын попал в беду. Я беспокоился, что он поддастся их влиянию. После долгих раздумий я задал самый банальный вопрос из всех возможных: «А ты не можешь найти себе друзей получше?» Даже мне этот вопрос тогда показался странным. А каких друзей можно назвать хорошими? Обязательно ли они плохие, если не уделяют внимание школе? Точно ли ребята, которые слушают учителей и родителей, хорошие? И если так, хороший ли друг мой собственный ребенок? Его лучшие друзья просто не подошли под представление взрослого человека о «хороших друзьях», а я уже посмел поставить на них печать хулиганов, злоупотребив своим родительским авторитетом. Какие же слова стоит подобрать в ситуации, когда ваш ребенок связался с неподобающей, на ваш взгляд, компанией? Размышляя над этим сейчас, я думаю, что необходимо сказать следующее:

«Нездоровые отношения нужно разрывать».

Необходимо донести до сознания ребенка, что для себя он

всегда важнее и ценнее окружающих. Что не нужно пытаться сохранить даже близкие дружеские отношения, если для этого требуется жертвовать собой, своими принципами. Этого будет достаточно. Более детальные советы и наставления могут быть истолкованы как превышение родительских полномочий и нарушение личных границ ребенка.

Слова, отнимающие ощущение собственной значимости: «Да это же мелочь, уступи!» Научите ребенка отстаивать собственные интересы

Конечно, когда вы учите ребенка уступать, вы помогаете ему легче влиться в общество. Но если вы решаете за него, в чем он будет уступать, уступка становится лишением. Ребенок должен сам понимать необходимость отказаться от чего-то и самостоятельно этого хотеть. Я сам был таким же, как и родители, окружавшие меня. Я заставлял своего ребенка уступать другим, отказываясь от желаемого. Представим ситуацию, в которой мы имеем шесть детей-одногодок и желанные две-три игрушки. Конечно, если предложить им играть по очереди, ссор и споров избежать не получится. Если среди детей вдруг намечается конфликт, каждый родитель, не задумываясь, скажет своему ребенку: «Уступи другим, тебе ведь несложно».

А вот ребенку крайне досадно слышать такое. Для него это сродни настоящей трагедии. Малыш даже может заплакать. Реакция может быть абсолютно любой. Даже взрослым людям тяжело идти на уступки. В голове всегда проносится мысль: «Почему именно я должен уступать?»

Я помню один случай, когда мы отправились в парк развлечений вместе с семьей наших друзей. Мой сын тогда ходил в первый класс младшей школы. Нам было так весело в тот день, что мы и не заметили, как приблизилось время закрытия парка и пора было возвращаться домой. У нас было время еще как раз на одну поездку на аттракционе, но там осталось последнее свободное место. Мог поехать или ребенок моего друга, или мой. Тогда мне казалось, что я поступаю абсолютно правильно. Я почти в приказном тоне велел сыну уступить место, а мой друг усадил своего ребенка в кресло аттракциона. Но вот после того, как мы покинули парк, мой малыш начал горько плакать. Слезы текли ручьями по его щекам. Он с гневом посмотрел на меня, и у нас состоялся следующий диалог:

– Почему ты сказал мне уступить?

– Ну а тебе разве сложно было?

– Мне не нравится уступать!

– Да это же был сущий пустяк, чего ты так реагируешь? Хорошие дети должны уступать.

– Не хочу! Мне это не нравится!

Тогда я не смог понять его, но, мысленно возвращаясь в ту ситуацию сейчас, я осознаю, что для маленького мальчика возможность прокатиться на аттракционе совершенно не пустяк. Это самая большая радость и удовольствие, какие он только может себе вообразить. Это сравнимо с той радостью, которую получает взрослый человек, отправляясь в долгожданное путешествие. Но я легкомысленно пренебрег важностью такого события для моего сына. Я без всяких раздумий настойчиво просил ребенка пожертвовать своим удовольствием. Мы с женой не воспринимали слезы как что-то достойное особого внимания. А он ощущал досаду и огорчение, ведь его лишили того, что ему больше всего нравилось. Сыну казалось, что он остался в полном одиночестве. И он винил во всем родителей, которые бесцеремонно отобрали у него самую большую радость.

Даже после того как мне исполнилось сорок лет, я остался таким же бестолковым, каким был всегда. Я не смог понять, что могло расстроить моего ребенка до слез. Я сделал так, что маленький мальчик, не понимающий, что уступка – это добродетель, почувствовал себя незначительным. И сейчас, когда я думаю об этом, мне очень жаль, но я уже не в силах что-либо изменить.

Я постоянно просил его уступать, когда он проводил время с друзьями или детьми родственников. И я всегда искренне полагал, что поступаю правильно. Но сейчас я так не думаю. Мне потребовалось очень много времени для того, чтобы понять, что родители поступают неправильно, когда убеждают своих детей отказываться от чего бы то ни было в пользу других. Дети должны вместе научиться справедливо решать спорные вопросы без участия родителей. Хорошо, когда они выступают лишь в роли наблюдателей в таких ситуациях, а дети прибегают к таким способам выхода из споров, как игра в «камень-ножницы-бумага». И самое лучшее, что вы можете сказать своему ребенку, – это:

«Уступи, когда сам этого захочешь».

«Если ты не хочешь уступать, можно этого и не делать. Ты не станешь от этого плохим».

Уступка – это абсолютно добровольное действие. А заставлять кого-то отказываться от желаемого в пользу других – значит нарушать человеческие права. Неправильно просить об этом даже собственного ребенка. Мы не должны учить детей уступать, мы должны объяснять им, как отстаивать собственные

интересы. У нас у всех есть на это полное право. Мы можем назвать его правом на любовь к самому себе. Но я слишком поздно это понял.

Дети не могут четко и ясно выразить то, что у них на уме. «Это мое», «Я хочу съесть что-то другое», «Давай сделаем так, как я хочу» – они не говорят так прямо о своих желаниях. Вместо этого от детей часто можно услышать неуверенное «Я не знаю», «Мне все равно». И это не обязательно является плодом воспитания. Некоторые рождаются с уступчивым характером. Некоторые впитывают это из социальной среды, в которой находятся. Тем не менее я упрекаю себя за то, что забирал у ребенка право на выражение его собственной позиции. И очень сожалею об этом.

Заботливое отношение к окружающим и умение уступать – это моральные принципы, которыми должен обладать каждый человек. Но забота и желание уступить должны быть добровольными и идти от сердца. Иначе у ребенка может возникнуть ощущение, что им и его желаниями пренебрегают, или выработаться привычка отказываться от собственных интересов и выгод, что гораздо хуже. Жадность не очень хорошее качество, но и чрезмерная уступчивость не лучше. Научите вашего ребенка уступать по мере возможности и ценить это. Но не забудьте сказать ему, что нет причин отказываться от чего-то искренне и горячо желаемого.

Слова, заставляющие совершать поступки с оглядкой на других: «Что о тебе подумают?» Научите ребенка жить в любви и гармонии с собой

На самом деле большинство родителей являются трусами. Они теряют всю отвагу и мужество, сталкиваясь с проблемами своих детей. Я тоже трусливый отец. Поэтому часто говорил своему сыну то, чего не следовало бы. Вот те слова, которые так и не сорвались с моих губ, когда мой ребенок нуждался в этом: «Живи с любовью к себе», «Люби себя больше остальных и будешь счастлив».

Фразы, которым должны быть преданны сознание и душа. У них очень хороший смысл, не правда ли? Но я так их и не произнес. Зато частенько говорил прямо противоположные вещи: «Думай о том, как выглядишь в глазах других!»

Почему я постоянно повторял эту фразу? Я все время беспокоился о том, что мой сын окажется изгоем. Я искренне верил, что отказ от компромиссов с посторонними людьми и преследование исключительно своих ценностей – опасный путь. И, если мою фразу попытаться развернуть, получится следующее:

«Не будь эгоистом! Думай о других. Ты должен соответствовать критериям общества».

Я прямым текстом призывал отказаться от собственной гордости и лелеять ценность посторонних людей. Самый неудачный совет, который можно было дать, как думаете? Но, к несчастью, большинство родителей в Южной Корее будут солидарны с моим утверждением.

«Что о тебе подумают, если будешь себя так вести?»

Людям вокруг не нравится проблемное поведение. Однако такие вопросы зарождают в сознании ребенка страшные мысли. Мысли о том, что он может быть омерзителен своим друзьям и людям вокруг из-за своего поведения. Есть много фраз, которые вызывают похожий эффект, например:

«Тебе бы ПОХУДЕТЬ. Представь, что люди могут сказать?»
«Не делай так! Друзьям не понравится, если они узнают!»

Это значит, что любовь окружающих можно заслужить, только если похудеть. Что нужно действовать так, как хотят друзья. Что нужно думать о том, как тебя видят окружающие. Что ты не сможешь влиться в общество и сосуществовать с другими людьми, не думая о том, что они могут о тебе подумать. Но мысли и представления посторонних не должны становиться критериями правильности ваших поступков.

На самом деле невозможно жить в соответствии с представлениями окружающих просто потому, что мы не можем знать, о чем думают люди вокруг. Мы не можем прочитать чужие мысли о нас. Помимо этого, жизнь по критериям посторонних очень утомительна. Она похожа на ад. Необходимо жить, действовать, говорить исключительно в соответствии со своими собственными мыслями. В конце погони за попытками изменить себя для счастья и радости посторонних будет ждать только лишь моральное истощение. Поэтому не стоит ссылаться на посторонних людей, когда вы пытаетесь указать ребенку на его ошибки. Лучше всего научить его рассуждать, опираясь на собственные чувства и мысли, а не на мнения окружающих. Попробуйте поменять ваши слова следующим образом:

«Людям не нравятся такие упрямые, как ты!»
«Как ты думаешь, хорошо так сильно упрямиться или нет?»
«Не делай так! Что друзья скажут, когда узнают?»
«Подумай, правильно ли ты поступаешь или нет?»

Есть еще много способов перевести внимание ребенка на то, что могут подумать другие люди. Когда родители надевают на малыша модную одежду, они обычно говорят:

«Нужно, чтобы ты всем понравился».

Конечно, нет ничего плохого в том, чтобы выглядеть красиво в глазах окружающих. Но разве это настолько важно? Нельзя, чтобы представления посторонних людей влияли на ощущение самоценности. Самый важный человек в вашей жизни – это вы сами. Какие же слова будут правильными?

«Достаточно, чтобы это было тебе по вкусу».
«То, что думают другие люди, конечно, важно, но важнее всего то, что думаешь ты сам!»

Думать и действовать под давлением представлений

окружающих – это все равно что жить в комнате со множеством камер. Постоянно тревожиться. Когда живешь, оглядываясь на мнение других людей, настроение на весь день может испортить даже оставленный в соцсетях комментарий. Поэтому нельзя учить детей жить в плену представлений и желаний окружающих.

Роль родителя вызывает во мне внутренние противоречия. Я убежден, что неправильно навязывать ребенку важность того, что о нем думают окружающие. Но глубоко в душе я все же не согласен с этим, так как боюсь, что моему сыну придется трудно, если он будет настойчиво жить только по своим собственным представлениям. В глубине души я желаю, чтобы мой ребенок пребывал в согласии с окружающими и устроился на хорошую работу. Смогу ли я прийти к компромиссу между своим убеждением и желанием? Можно ли одновременно не обращать внимания на посторонних и прислушиваться к их мнению? Мне кажется, что да. Если бы у меня появилась возможность доверительно поговорить со своим сыном, я бы искренне посоветовал ему следующее:

«Кто бы что ни говорил, в первую очередь ты должен ценить и беречь самого себя.

Верь в свои ценности и будь предан своим желаниям.

Если ты будешь зависеть от представлений окружающих, это будет тебя душить, не даст жить полной жизнью.

Не сравнивай себя с другими. Это яд.

Не думай о богатстве своего соседа или зарплате близкого друга.

Уставать нормально.

Живи, заботясь о своем собственном счастье. Но не забывай, что тебе нужно есть, чтобы жить.

Зарабатывать на хлеб трудно в одиночку.

Просто будь немного внимательнее к коллегам и клиентам.

Но не допускай вмешательства в свою жизнь остальных.

Как насчет того, чтобы ориентироваться на мнения только тех людей, от которых зависит твое благополучие?

Это и есть наш с мамой совет, над которым мы так долго думали».

Слова, мешающие нам достичь поставленных целей: «Это все потому, что ты недостаточно старался». Помогите ребенку справиться с чувством вины

Правильно ли перекладывать всю ответственность за случившееся только на одного человека? В большинстве случаев – нет. Еще хуже полностью снимать ответственность с общества. Но большинство родителей при возникновении какой бы то ни было ситуации в жизни ребенка переводят стрелки на него. Я тоже так поступал.

Когда, например, результаты одной контрольной оказываются не самыми хорошими, родители спокойно могут сказать: «Если бы ты больше старался, оценка была бы выше». Но когда ситуация повторяется, на смену спокойствию приходит гнев: «В этот раз ты снова оплошал. Ты старался для того, чтобы что-то изменить? Исправляй!»

Вроде бы обычная для нас с вами реакция. Мы просто указали ребенку на то, что именно он несет ответственность за низкие результаты в учебе. И, если просто мельком посмотреть на слова, сказанные родителем, мы не увидим никакой проблемы. Но и такая, казалось бы, безобидная фраза может сломить ребенка. Мы это легко поймем, если поменяемся с ним местами. Представьте такой диалог.

– Ох, сынок, папу уволили.
– Ну конечно, ты же вообще не старался на работе!

На самом деле слова «ты недостаточно старался» очень жестокие. Потому что таким образом вся ответственность за произошедшее взваливается на плечи того, кто от этого пострадал. Так мы лишний раз осуждаем человека, уже обескураженного результатами. И все же частенько говорим эти слова нашим детям. Конечно, родители сейчас скажут, что делают это исключительно из большой любви. Ведь, когда желаешь ребенку лучшего, иногда приходится убирать пряник и доставать кнут. И эти родители не соврут. Но необходимо понимать, что, желая сделать все необходимое для развития ребенка, взрослые могут ранить его душу. Это равносильно тому, как в попытках воспитать олимпийского чемпиона постоянно напоминать спортсмену, что он неудачник. В корне неплодотворно.

Есть еще одна причина, по которой стоит отказаться от слов «ты недостаточно старался». Произнося эту фразу, мы делаем виноватым в ситуации лишь одного человека. Таким образом мы отрицаем влияние независимых внешних факторов. Давайте рассмотрим следующие ситуации:

1) семья держит небольшой ресторанчик, как вдруг неподалеку открывается заведение из крупной сети;

2) фермер, занимающаяся сельским хозяйством, вдруг сталкивается с наводнением или засухой;

3) вы покупаете акции, которые через несколько лет обесцениваются[1].

Все эти ситуации объединяет то, что в каждой из них человек потерпел неудачу. Но разве причиной этих несчастий является только лишь деятельность отдельных личностей? Если вы зададите этот вопрос корейцу – человеку, живущему в стране, где личные усилия возводятся в культ, он ответит утвердительно. Он скажет, что нужно было продумать новое меню, попытаться предугадать засуху или наводнение и принять меры. Упрекнет в том, что нужно было более тщательно изучить рынок и купить акции, цена которых продолжала бы расти. Но разве общество и внешние факторы никак не повлияли в этих ситуациях? Попытки соперничать с крупной франшизой могут привести к еще более плачевному результату. С наводнением и засухой невозможно бороться в одиночку – эти проблемы должны быть решены или предотвращены в масштабах целой страны. На акции большое влияние оказывает экономическая ситуация в государстве. Предсказание их падения или роста выходит за рамки усилий отдельного человека.

Точно так же, как успех зависит от личностного труда и внешних причин, ответственность за провал лежит не только на индивидууме, но и на множестве других факторов. Поэтому вместо того, чтобы сваливать всю ответственность на плечи одного человека, подумайте о не зависящих от его стараний обстоятельствах.

А теперь вернемся к волнующей нас теме. Так что же нужно сказать ребенку, потерпевшему неудачу в каком-то деле?

A. «Не ищи оправданий. Это полностью твоя ошибка. Так вышло именно потому, что ты недостаточно старался!»

B. «Конечно, нужно было бы еще немного постараться, но есть ситуации, когда от тебя мало что зависит. Просто попытайся еще раз».

Какой же вариант ответа верный? В первом вы упрекаете

ребенка и говорите, что он один виновен в провале. Во втором варианте вы признаете, что часть ответственности действительно лежит на ребенке, но в то же время не перекладываете на него всю вину. Указываете на не зависящие от него факторы, приведшие к неудовлетворительному результату. Как вы думаете, второй вариант приведет к еще большим неудачам? А сможет ли первый мотивировать и увеличить шансы на успех?

Я рос, постоянно слыша слова о моей единоличной ответственности за сделанное. И точно так же воспитывал своего сына. Но размышляя над этим сейчас, я понимаю, что единственно верный ответ здесь – В. Он объективно отражает реальность. Вариант А, помимо его нелогичности, мне не нравится еще и тем, что вредит чувству гордости. Поэтому я выбираю В.

Родители меня поймут. Человеческая жизнь представляет собой минное поле. Только вместо бомб тут и там поджидают неудачи и провалы, которые могут нас сильно травмировать. Поэтому «подорвавшемуся» нужна справедливая оценка его действий. Правильно будет указать не только на ответственность человека, но и на влияние факторов. Сейчас активно распространяется культура, возлагающая всю вину за проблемы общества на отдельного человека. Мы небрежно обвиняем ребенка, ругая его за недостаточно усердный труд. Но я убежден, что на такие ситуации необходимо смотреть объективно. Ребенку, испытавшему боль и разочарование от неудачи, нужна поддержка. Ему нужно услышать, что не только он виноват в случившемся. Мы должны объяснить, что часть ответственности всегда приходится на окружающий его мир. Ребенок, чье чувство вины облегчается родителями, сможет принять себя и стать более счастливым.

Слова, возводящие душевные стены: «Что тебе нужно еще?» Роль родителей выходит за рамки материального содержания

Родительское сердце противоречиво. У каждого родителя бывают периоды самобичевания и внезапной обиды на самого себя. Мы тяжело вздыхаем, злимся и кричим, когда хотим, но не можем купить своему ребенку все самое лучшее: «Что тебе нужно еще? Не могу понять…», «Скажи мне, чего тебе не хватает?»

Будучи родителями, мы должны в достаточном объеме обеспечивать детей всем необходимым. Мы несем полную ответственность за их материальное содержание. Мы обязаны следить, чтобы ребенок вкусно ел и был красиво одет, покупать ему лучшие книги и учебники. Бывает, что родители говорят: «Я делаю для тебя все возможное!»

Что значат эти слова? То, что родители терпят унижения и лишения, зарабатывая тяжелым трудом деньги, которые не могут потратить на себя, но должны отдавать на содержание детей. Слова, призывающие признать и принять усилия родителей, и в то же время манипуляция. Слова, которые угнетают и заставляют детей чувствовать свою вину. Они автоматически становятся плохими даже в собственных глазах, когда говорят о своих желаниях, ведь родители и так живут, постоянно жертвуя собой. Ребенку только и остается, что замолчать и виновато повесить голову. Хоть это и цинично, но в такие моменты родители ощущают легкое чувство превосходства. Однако взрослые, уверенно указывающие на свои заслуги перед ребенком, могут и пожалеть о своих словах в будущем. Со временем они вдруг осознают, что упустили из виду собственную важность. Но будет слишком поздно.

То, что по-настоящему необходимо ребенку, не материально. Конечно, любой малыш или подросток хочет получать карманные деньги и носить красивую одежду, но то, чего он по-настоящему жаждет, – это душевное счастье и спокойствие. Дети хотят радоваться жизни, чувствовать, что они в безопасности. Ребенок, душа и сознание которого наполнены гордостью и уверенностью в себе, – счастливый ребенок.

У каждого родителя есть сила, которая может сделать их детей счастливыми. Неважно, богаты вы или бедны. Все родители в мире могут подарить истинное счастье.

– Что вы для меня сделали?!

Разгорается ссора. Дочь нападает на родителей, которые при каждом удобном случае только и ворчали по поводу учебы. Но родители, как обычно, не отступают.

– Разве не мы купили тебе одежду и телефон?

– А вот родители других ребят покупают им более хорошие вещи! Дорогие!

– Но мы для тебя тоже многое делаем.

– Что именно? Покупаете дешевое тряпье?

– Нет.

– Тогда что?!

– Мы вырастили тебя умницей, Очаровательной девочкой. Это то, что мама и папа сделали лучше всего.

– Меня?

Девочка замолчала. Она больше не может ругаться с родителями, которые сказали ей такие хорошие слова.

Это реальный диалог, который был у моего друга с его дочерью. Почему девочка вдруг перестала протестовать? Именно потому, что родители отметили ее положительные стороны, ее обаяние и ум. Похвала со стороны родителей тронула подростка, и благодаря этому обида за дешевый телефон отступила на задний план.

Что нужно для счастья? Естественно, нам нужны хорошие вещи, вкусная еда, качественная одежда и деньги.

Но есть еще кое-что более нужное. Любовь. Мы счастливы, когда любим, ценим и принимаем себя. И напротив, без любви и принятия мы будем несчастны даже с инкрустированным бриллиантами телефоном в кармане.

Я уже говорил об этом ранее, но позволю себе повториться. У каждого родителя есть способность осчастливить своего ребенка. Богатый он или бедный, умный или глупый – неважно. Все зависит только от желания. То, что может сделать каждый, – это хвалить и принимать. Вся проблема в том, что это не так легко, как кажется. Переживать, что после похвалы ребенок расслабится и будет делать только то, что он хочет, нормально. Именно из-за этого родители и начинают ругать и наказывать детей, упрекать их. Я в прошлом тоже воспринимал своего сына только через поведение и оценки и постоянно его ругал. Мне потребовалось время, чтобы проанализировать и пересмотреть свои действия. Нужно с искренним и открытым сердцем отмечать положительные стороны личности ребенка, одобрять и признавать его желания и стремления. Именно так ваш ребенок сможет принять и полюбить себя и вырасти счастливым.

Как научить ребенка любить себя

1. Говорите ему, что он важен.

Важно донести до ребенка, что он сам для себя важнее и ценнее остальных. Объясните ему, что друзьями не могут быть люди, заставляющие его страдать или издевающиеся над ним.

2. Научите его уделять другим людям лишь небольшую часть своего внимания.

Невозможно жить, все время оглядываясь на мнение окружающих. Скажите, что важнее всего то, как ты себя ощущаешь. Если кто-то вдруг посмеется, например, над одеждой вашего ребенка, объясните ему, что достаточно того, что ему самому она нравится.

3. Научите его защищать и хранить свои ценности.

Не говорите о том, что нужно постоянно приносить себя в жертву и уступать. Напротив, доведите до сознания ребенка

необходимость отстаивать свои ценности в рамках общепринятых правил. Например, скажите ему, что при выборе еды в кафе или ресторане можно уступить партнеру однажды, но в следующий раз обязательно оставить право выбора за собой.

4. Помогите справиться с чувством вины.

У каждого человека есть предел. Ребенок – обычный человек, поэтому у него тоже есть предел и он может совершать ошибки. Объясните ребенку, что ошибаться или не достигнуть поставленных целей – нормально. Ребенок, не испытывающий угрызений совести и вины за все вокруг, сможет быть по-настоящему счастливым.

Глава 2. Мы любили ребенка лишь наполовину

После того как наш с женой долгий путь по воспитанию сына подошел к концу, я взглянул на себя со стороны и увидел увядающего старика. До недавнего времени я верил, что все еще полон сил, могу контролировать свои эмоции и продолжать двигаться дальше. Но, к сожалению, для меня уже началась новая эпоха. На смену поколению, видевшему в эмоциональности исключительно недостатки, пришло поколение, которое не считает проявление эмоций слабостью. Я, человек старой закалки, мог делить все эмоции исключительно на положительные и отрицательные. Я думал, что отрицательные эмоции – зло, и искренне верил, что они не несут никакой пользы для сына.

Видимо, я не любил своего ребенка полностью. Я любил его улыбающуюся и счастливую сторону, но грустную, плачущую, злящуюся – ненавидел. Нужно уметь любить и принимать и эту темную сторону эмоций ребенка, но я по незнанию делал обратное. И своими острыми словами ранил сердце и душу сына.

Слова, подавляющие эмоции: «Ну и чего ты стесняешься? Говори прямо!» Вместо того чтобы притеснять и подавлять эмоции ребенка, примите их

Обычно именно открытые и прямолинейные дети получают любовь родителей в полном объеме. Их часто хвалят. В то время как не очень общительные ребята редко слышат добрые слова со стороны старших членов семьи. Вместо этого в их сторону постоянно сыпятся упреки и советы изменить характер. Представьте ситуацию, в которой ребенок робеет перед незнакомцами. Его разочаровавшиеся родители, скорее всего, раздраженно скажут: «Ну чего ты стесняешься? Говори прямо!» или «Чего ты такой застенчивый? Ну же, протяни руку! Поздоровайся!»

В этой ситуации родители прямо выражают свое недовольство. Они дают понять, что их раздражает сам вид малыша и они его не любят. И ребенку не составит труда это понять.

Почему же родители так говорят? Потому что они переживают. Они переживают, потому что боятся, что их необщительный малыш не сможет жить в обществе и взаимодействовать с людьми. Сможет ли мой ребенок в будущем отстоять свою позицию перед грубым клиентом в кафе, где он будет подрабатывать, или начальником, урезающим зарплату? Сможет ли постоять за себя, когда это будет необходимо, и о великом множестве других вещей.

И все же в словах «не зажимайся», «не стесняйся» скрыта серьезная проблема. Дело в том, что таким образом мы глупо приказываем детям избавиться от их собственных чувств. Но человеку не так просто отказаться от свойственных ему эмоций. Стыд и застенчивость такие же инстинктивные реакции, как и симпатия, поэтому с ними ничего нельзя поделать. А порицания и критика взрослых как бы говорят ребенку, что с ним что-то не так, что эмоции внутри его души плохие. В статье журнала Best Life от 4 апреля 2018 года приведены следующие слова американского психолога Карен Кенинг:

«Самое худшее, что родитель может сказать своему ребенку: “Тебе нельзя так чувствовать”».

Мысль о том, что эмоции и чувства ребенка неправильные, может стать для него травмирующей. Потому что в этих словах заключено игнорирование и порицание.

Рассмотрим другой пример, когда родители пренебрегают страхами своих детей. От некоторых взрослых периодически можно услышать:

«Чего ты испугался? Ничего тут такого нет».
«Не бойся! Ты выглядишь глупо».

Вы ни в коем случае не должны произносить эти слова. Ребенок и так уже напуган, а родители изо всех сил делают только хуже, настаивая на том, что причин для страха нет, когда для ребенка они есть. Это так же чудовищно, как сказать кому-то, что у него нет причин для любви к близкому человеку. Но как же помочь ребенку, который стесняется или боится? Вы сможете помочь, приняв его эмоции.

«Стесняешься? Ну и ничего страшного. Стесняться тоже нормально».
«Ты чего-то боишься? Ну да, такого можно испугаться. Ничего».

Признайте, что пугаться и стесняться – нормально. Мягко объясните ребенку, что эти эмоции можно испытывать до тех самых пор, пока они не утихнут. Психологи утверждают, что, когда родители принимают чувства детей, дети в итоге самостоятельно воспитывают в себе способность к преодолению отрицательных эмоциональных реакций.

Но, признаюсь честно, я постоянно совершал обратное. Да и в моем окружении сложно будет отыскать ребят, которые бы слышали слова поддержки в такие моменты. Мы не дорожим такими детскими эмоциями, как страх и стеснительность. Более того, мы думаем, что они словно болезнетворные бактерии для характера ребенка. Я сам искренне в это верил. И сейчас об этом очень жалею. На самом деле дети будут намного счастливее, если сказать им, что нет ничего противоестественного в смущении и испуге. Это позволит им убедиться в том, что родители любят и принимают его полностью, а не только в радостные моменты жизни. Будет жалко упустить такой шанс, не правда ли?

Сейчас я дам несколько подсказок, которые помогут вам и ребенку совладать с застенчивостью. Этот способ был предложен американским психологом Уордом Суоллом в статье «Поможем робкому ребенку» в журнале по воспитанию детей Parents.

Во-первых, подготавливайтесь заранее. Вы знаете, что вашему ребенку будет неуютно на предстоящем праздновании дня рождения, в библиотеке, детском садике и другом общественном месте. Отправляйтесь в место вашего назначения заранее и дайте ему время привыкнуть к новой обстановке.

Во-вторых, дайте ребенку возможность проявить свою застенчивость. Внимательно выслушайте его и скажите, что его эмоции естественны. Признайте, что и вы порой стесняетесь в разных ситуациях.

В-третьих, попробуйте обыграть возможные ситуации, примеряя различные роли. Выберите ситуацию, в которой может оказаться ваш ребенок, и попробуйте разыграть ее всей семьей в виде небольшого представления.

В-четвертых, помогите ребенку мыслить позитивно. Дело в том, что стеснительные дети боятся стать предметом насмешек со стороны сверстников. В такие моменты, вместо того чтобы подогревать негативные мысли, скажите, что все будет хорошо и никто не будет издеваться. Попытайтесь объяснить ребенку, что даже если кто-то невзлюбит его за застенчивость, это не беда.

Через новый опыт и встречи с людьми ребенок может постепенно стать более открытым. Конечно, его характер не может измениться на прямо противоположный. Так или иначе у любого темперамента есть положительные и отрицательные стороны. Стеснительные дети чаще всего более воспитанные, склонны к глубоким размышлениям. Они подсознательно стараются избегать опасных ситуаций, поэтому шанс на серьезную травму или неудачу в рискованном занятии снижается. Так что не переживайте, если ваш ребенок окажется слишком застенчивым. Постепенно создавайте для него безопасное пространство вокруг вашего дома или в вашем районе и терпеливо ждите изменений.

Теперь разберемся, как помочь ребенку, которого обуревают страхи. Хороший способ предложила некоммерческая организация KidsHealth, созданная с целью содействия детскому здоровью. Для начала необходимо признать, что детские страхи – это естественно. Страх, дрожь – нормальная реакция ребенка на незнакомых людей или на неизвестные ему большие или шумные объекты.

К тому же доминирующий страх меняется с возрастом. С 10 месяцев до 2 лет дети испытывают сильную тревожность, связанную с сепарацией от родителей. В этом возрасте худший кошмар для ребенка – разлука с мамой. Помочь может следующая

методика: необходимо на короткие промежутки времени уходить из поля зрения ребенка и при возвращении обязательно налаживать тактильную связь: обнимать и целовать. Это вселит в ребенка уверенность в том, что, даже если мама уходит, она в скором времени обязательно вернется. С 4 до 6 лет дети обычно испытывают так называемый воображаемый ужас. Например, в этом возрасте дети искренне верят в то, что под их кроватью живет страшное чудовище. Для них подкроватный монстр – часть окружающей реальности. Вы можете заглянуть вместе с ребенком под кровать и убедиться, что монстра там нет. Оставайтесь в комнате во время подготовки ко сну, сделайте ежедневным ритуалом чтение сказок или тихие разговоры. Когда ребенку исполнится 7 лет, его воображаемый страх сменится на реальный. Он начнет бояться маньяков, стихийных бедствий, автомобильных аварий, смерти родителей и прочего. В таком случае необходимо убедить его в том, что эти страхи никогда не станут реальностью. Не забывайте, что, когда ребенок испытывает страх, его эмоции и чувства обостряются и их необходимо принимать.

Слова, призывающие прятать эмоции: «Терпи, даже если тебе грустно». Поддержите ребенка, когда он чувствует себя подавленным

Все родители планеты Земля учат своих детей быть сильными. Учат их не проявлять эмоции, когда грустно или тяжело, и терпеть, крепко стиснув зубы. Родители наших родителей воспитывали их так же. Мне почему-то вспомнился саундтрек к старому мультфильму «Кэнди-кэнди».

Я никогда не плачу, даже если мне грустно и одиноко.
Зачем мне плакать, ведь я могу перетерпеть.
Побежали со мной по зеленым полям.
Давай петь песни, глядя в голубые небеса.
Меня зовут, меня зовут, меня зовут Кэнди.
Мне становится немного грустно, когда я остаюсь одна.
Но и в такие моменты я просто разговариваю с отражением в зеркале.
Улыбайся, улыбайся, улыбайся, милая Кэнди.
Ведь когда ты плачешь, Кэнди, ты выглядишь очень глупо.

Главная героиня этого мультика была достаточно странной девочкой. Ей никто не запрещал плакать, но она, громко смеясь, бегала по полям, если ей становилось грустно. Глядя на такое поведение, волей-неволей начинаешь беспокоиться о ее психическом здоровье. Возможно, эта девочка тоже верила, что признание грусти и одиночества – признак слабости. Возможно, она думала, что слезы в периоды грусти все равно что бензин, который подлили в костер. Поэтому она пообещала сама себе ни за что не плакать, даже если очень сильно хочется. Многие нынешние взрослые росли с таким же убеждением и передают его своим детям.

«Не плачь. Ты так показываешь свою слабость».
«Терпи! Ты должен быть сильным».
«Всегда улыбайся, даже если грустно».

Мы учим детей, что проявление грусти, страха или боли является чем-то плохим и неправильным. Почему же? Потому что мы боимся, что они вырастут слабыми. Вид слез или дрожи

вызывает в нашем сознании ассоциацию со слабостью, а слабость воспринимается обществом как неумение постоять за себя. И поэтому мы, как и Кэнди, искренне верим, что, если терпеть и не показывать отрицательные эмоции, можно закалить характер. Но на самом ли деле так? Станем ли мы сильнее, если будем постоянно прятать свои чувства? Я думаю, что нет. Я искренне убежден, что ребенок будет сильнее и крепче, если учить его обратному.

«Если тебе грустно – плачь. Это нормально».
«Скажи, если тебе будет страшно. Не стесняйся этого».
«Нет нужды постоянно улыбаться. Не прячь свои эмоции».

Если страшно, лучше всего открыто и честно сказать об этом членам семьи и друзьям. Совместными усилиями всегда проще найти возможный выход, победить страх и закалить себя. Если чувствуете приближение грусти, нужно громко поплакать. Так станет легче, и появятся новые силы. И когда печаль вернется, с ней можно будет разобраться быстрее и эффективнее. Наш характер и душа закаляются, когда у эмоций есть выход. Люди, изо всех сил старающиеся выглядеть сильными, на самом деле больше всего нуждаются в помощи. Эмоции, проявления которых мы не допускаем, копятся внутри, нарастают как снежный ком и в результате отравляют душу.

Но есть ли действенный способ сделать ребенка сильнее, помимо разрешения на выражение эмоций? Американский психотерапевт Эми Морен в ежемесячном журнале по психологии Psychology Today предложила трехступенчатый план, который поможет родителям в укреплении детского эмоционального состояния. Для начала необходимо посеять в сознании ребенка зачатки позитивного мышления. Естественно, человек станет слабым, если будет постоянно бояться, что с ним произойдет что-то плохое. Дух людей, видящих свет посреди тьмы и возможность успеха в любой ситуации, закаляется и крепнет. Родителям всего-навсего нужно напоминать ребенку, что все будет хорошо, любая проблема может разрешиться в положительную сторону.

На втором этапе родители должны научить детей самостоятельно справляться с возникшими трудностями. Неудачи становятся причиной разочарования, а успех оборачивается положительным опытом. Таким образом родители могут дать ребенку возможность раскрыть свои способности и стать сильнее. Решая проблемы за ребенка, вы лишаете его прекрасного шанса на развитие.

Третий этап – собрать и объединить все описанное ранее.

Ребенок, который сам принимает свои эмоции и встречает понимание со стороны родителей, имеет все шансы вырасти психически устойчивым. Вместо того чтобы избегать печали, уныния, страха, одиночества или тревоги, необходимо встретиться с ними лицом к лицу. Если чувствуете, как внутри зарождается клубок печали, не нужно делать вид, что все хорошо, и насильно улыбаться. Окунитесь в печаль с головой и от души поплачьте. И так со временем вы научитесь контролировать печаль. Если вы признаете свое чувство одиночества и попробуете найти способ избавляться от него, вы и над ним получите контроль. Признавать и принимать свои отрицательные эмоции – лучший способ укрепить психику.

Принято считать, что ваш ребенок сможет выстоять перед социумом, только если не будет показывать свои слабости. Поэтому я поздно осознал, насколько неправильной является такая методика воспитания.

Ребенок не станет сильнее, если запрещать ему говорить о своих негативных чувствах. Наоборот, нужно научить его выражать эти эмоции без стеснения. Люди, способные на это, по-настоящему свободны.

Я хотел воспитать своего сына сильным. Я желал, чтобы он без труда справлялся с трудностями и лишениями, но, как оказалось, ничего для этого не сделал.

«Мальчишки нынче стали слишком слабохарактерными».

Такие слова сказал отец своему сыну много лет назад. Этот мальчик вырос и сам стал отцом. И повторил эти слова своему ребенку. Результат был противоположный ожидаемому. Вместо того чтобы укрепить душу мальчика, эти слова сделали его слабым.

Чем больше человек пытается казаться сильным, тем слабее он становится. Эту простую истину сложно понять. Детям нужно объяснять, что нет ничего плохого в проявлении слабости и отрицательных эмоций. «Тебе грустно?», «Страшно?», «Одиноко?» – я слишком поздно осознал, что такие простые вопросы и теплые объятья просто необходимы ранимой детской душе.

Слова, запрещающие проявление эмоций: «Как ты смеешь злиться?» Разрешите эмоции, запретите действия

Многим взрослым кажется, что у них есть так называемая привилегия на выражение гнева. Согласно этому убеждению взрослым позволительно злиться и раздражаться, а детям это делать запрещено. Представьте: ребенок увлеченно играет в компьютерную игру, когда кто-то из родителей без стука врывается в его комнату и забирает компьютер. И напоследок бьет сопротивляющегося ребенка по щеке. Вам сейчас наверняка кажется, что родителей, способных поступить таким образом, не существует. Но я уверен, что таких родителей можно встретить довольно часто. Они полностью уверены в том, что поступают правильно. Дело в том, что допустить применение физической силы в воспитательных целях может только родитель-диктатор. И такой диктатор живет в душах многих из нас. Я не исключение.

– Что случилось?

– На меня ребята обзывались. Говорят, что у меня передние зубы как у кролика.

– И из-за этого ты позволяешь себе швырять книги на пол и кричать? Еще и в присутствии учителя!

– Но я разозлился!

Дети, которые учатся в выпускном классе младшей школы, часто сталкиваются с гневом. Они не позволяют себе применять грубую силу к кому-то, но могут выпустить злость бросанием вещей или криком. Классный руководитель мальчика обеспокоился внезапными вспышками гнева обычно спокойного ребенка. И не придумал ничего лучше, как громко и с упреком сказать:

– Ты сам виноват! Нельзя бросаться вещами и шуметь!

– Но они первые начали! В чем я виноват?

Злость мальчика не только не утихает, но становится сильнее, из-за чего он продолжает махать руками и кричать.

– Как ты вообще смеешь злиться? Малявка! Хочешь, чтобы тебе по ногам надавали?[2]

Взрослые обычно проявляют раздражение и гнев активнее и агрессивнее детей, допуская физическое воздействие. Это объяснимо, так как выражать свое негодование – нормально. Но неправильно давать выход гневу в воспитательном процессе,

когда вы пытаетесь успокоить ребенка. Таким образом взрослые дают детям понять, что на гнев можно отвечать гневом.

Но как тогда поступить в похожей ситуации? Я просматривал статью «5 правил обучения детей контролю гнева», опубликованную в американском журнале по психологии Very well Family, и заинтересовался одним из правил. Когда у ребенка случаются приступы гнева, нужно проработать эту эмоцию в два этапа. Первый: признать, что злиться – нормально. Но при этом необходимо обозначить, что грубое физическое воздействие на предмет гнева недопустимо. Другими словами, вы принимаете эмоции, но запрещаете выражать их посредством насилия. Я уже говорил ранее, но повторю еще раз: гнев сам по себе не является плохой эмоцией. Он настолько же естественен и нормален для человека, как грусть и страх. Представьте ситуацию, в которой вы не можете выразить свою злость, даже когда кто-то причиняет вред вам и вашим близким. Только буддийские монахи, которые учатся контролировать выражение своих эмоций десятилетиями, могут отрешиться от злости и раздражения. Если вы не испытываете гнев, значит, у вас есть какое-то психическое расстройство. Злиться – естественно, гнев может оказать и позитивное влияние. Примером такого положительного проявления злости является общественное возмущение в ответ на громкое преступление или иное резонансное событие. Неправильно будет ругать ребенка за само возникновение у него такой эмоции, необходимо признать его естественное право. Но взрывное проявление злости, а именно бросание вещей или размахивание кулаками, может стать проблемой. Что же должен сделать родитель в такой ситуации? Английский интернет-ресурс, посвященный вопросам воспитания, The Green Parent, в 2017 году опубликовал исследование профессора Северо-Западного университета Брюса Перри, в котором были приведены следующие примеры:

«Вон оно что! Ты разозлился из-за старшего брата».
«Ты, наверное, сегодня так переживал из-за занятий».

С помощью таких несложных фраз родители могут дать понять своему ребенку, что они хорошо понимают раздражение и переживания и полностью их принимают. Но нужно также контролировать физическое проявление агрессии, внушать мысль о недопустимости насилия. Предложите ребенку делать пять медленных и глубоких вдохов каждый раз, когда он чувствует приближение злости, и покидать пространство, в котором присутствует раздражитель.

Но родителям нужно еще более внимательно относиться к случаям проявления гнева у детей в возрасте до шести лет. Представьте себе ребенка, который еще не может полностью выражаться с помощью речи и в попытках справиться с раздражением хватает и бросает окружающие предметы. В интервью для журнала The Atlantic доктор психологических наук из США Това Кляйн выразила мнение, что разбрасывание вещей является естественным способом выразить свою злость для детей, не достигших шести лет, так как им еще не хватает речевых способностей для этого. Если подумать, детям в таких ситуациях приходится еще сложнее, чем родителям: они не понимают, что испытывают и как от этих ощущений избавиться. Поэтому кричат и бросаются вещами.

Но встает вопрос, можно ли ругать детей, когда они злятся? По словам профессора Кляйн, это может привести к плачевным результатам. Ребенок, которого ругают за злость, начинает думать, что гнев является чем-то запретным и неправильным. И в итоге считает, что сделал что-то не так, испытав то, что нельзя. Отсюда уверенность в том, что окружающие ненавидят его за того гневного монстра, который живет в нем. Что делать в такой ситуации? Если злость, которую испытывает ребенок, переходит границы, необходимо в полной мере принять его эмоции, но мягко и настойчиво направить их в правильное русло. У меня сделать это не получилось.

«Прекращай злиться! Мне на это так же неприятно смотреть, как чувствовать, что кто-то рядом пукнул или отрыгнул».

Я часто говорил так сыну, используя эту глупую, но выверенную метафору. Так я вселил в него уверенность в том, что гнев и раздражение вызывают в окружающих отвращение. Целью этого сравнения было подавление детских эмоций, попытка заставить его скрывать их. Крайне безответственное поведение. Все мы знаем, что то, что подавляют и скрывают, копится и в итоге прорывается наружу. Сейчас мне кажется, что я ни разу так и не принял эмоции сына, запрещая ему злиться. Хотя вместо запрета на гнев я мог предложить совместными усилиями придумать способ, как с ним справиться.

Слова, ограничивающие ребенка: «Не кричи! Не бегай! Хватит!» Растите ребенка, привыкшего к дозволенности

У меня есть пятнадцатилетняя племянница. Добрая и дружелюбная девочка, с прекрасным характером и поразительной способностью к концентрации. Я всегда восхищался тем, как она могла посвятить все свое внимание чтению учебника или книги, еще будучи ученицей младшей школы. Даже сильный шум прямо рядом с ней не мог отвлечь ее. Все, на что она обращала внимание, были буквы. Еще интереснее было наблюдать за тем, как менялось выражение ее лица. Радость сменялась на грусть, затем на интерес и после на счастье. Только по этому можно было понять, насколько она увлечена.

Но после того как девочка перешла в среднюю школу, ее отец стал часто жаловаться на то, что она забросила чтение и увлеклась какой-то новой девчачьей поп-группой. Он рассказывал, что она впустую тратила дни напролет на клипы, песни и деятельность в фан-клубе. Если коротко, она полностью забыла об учебе и думала только о своих кумирах.

Как разговаривать с подростком, который стал фанатеть от знаменитостей? Что точно нельзя делать, так это запрещать проявлять свои эмоции. Требования вроде «Заканчивай с этой группой уже!», «Хватит слушать эту песню!» будут восприниматься как давление. Я уверен, что поддержка интересов намного более эффективна, чем их запрет.

– Я тут посмотрел. Группа и правда классная. За что ты их любишь?

– Они хорошо поют и круто танцуют!

– И правда! А долго нужно тренироваться, чтобы так хорошо выступать?

– Очень долго!

– Наверное, они месяцами репетировали один номер.

– Скорее всего, так и есть.

– И все-таки секрет их крутости в том, что они очень много работают.

– Да.

– Тебе ведь тоже следовало бы взять с них пример, не думаешь?

«…»

– Я знаю, что тебе не нравится такое слышать, но я должен

был сказать.

«…»

Банальные слова. Просить ребенка так же усердно учиться и уделять внимание школе, как его кумиры работе. Ребенок даже не сможет ничего возразить. Эти слова не только замотивируют ребенка, но и покажут, что вы с вниманием относитесь к его интересам. Те, кто уже воспитал хотя бы одного ребенка, знают, что пытаться запрещать что-либо подросткам бесполезно. Поэтому мудрые родители очень редко говорят «нельзя».

А как быть с детьми, которым еще не исполнилось десять лет? Часто в этом возрасте родители устанавливают разнообразные запрещающие правила, ограничивая таким образом их действия: «Не кричи!», «Не плачь!», «Перестань!». Мамы и папы выкрикивают запреты день за днем вне зависимости от времени дня и ночи. Но ведь другого выхода и нет. Иначе ребенок обязательно что-то сломает или поранится, и у родителей станет еще больше забот.

Я тоже постоянно что-то запрещал сыну. За час я успевал несколько раз сказать ему «нельзя». Специалисты в области воспитания и детской психологии утверждают, что запреты на какие-то действия угнетают ребенка. Особенно сильно это проявляется в детстве. Те, кому постоянно говорят «Не кричи!» или «Не делай так», просто не понимают, что от них хотят, и впадают в фрустрацию. В итоге дети просто начинают задыхаться от постоянных запретов.

Но что же тогда делать? На американском сайте о детском взрослении и развитии childdevelopmentinfo.com советуют предлагать альтернативные варианты действий вместо запретов. Лучше сказать ребенку «попробуй сделать вот это» вместо «перестань». Например, вместо того чтобы не разрешать ребенку бросать одежду на пол, предложите ему ее развесить или убрать в шкаф. Вместо «не опрокинь стакан» посоветуйте взять его двумя руками. Так вы сможете вытеснить запреты из своей речи и заменить их разрешениями.

«Не кричи!» → «Говори, пожалуйста, спокойнее».

«Прекрати играть с этой вещью! Нельзя!» → «Поиграй вот с этим».

«Не бей младшего брата / младшую сестру!» → «С младшенькими нужно быть аккуратнее».

Всех детей в мире можно поделить на две большие категории: дети, с детства привыкшие к запретам на все, и дети, которым

многое позволяли. Ребята из первой категории обычно очень угнетенные, необходимость какого-либо действия вызывает у них тревогу, и им сложно сделать выбор без постоянных переживаний и сомнений. Если вы хотите, чтобы ваш ребенок вырос уверенным в себе и открытым, приучайте его к дозволенности. Вместо «не делай этого» используйте «попробуй сделать вот так».

Все ошибки, допускаемые родителями, порождаются тревогами и переживаниями. Ограничения, прикрытые маской любви, могут в какой-то момент перерасти в жестокость. Представьте себе щенка, который целыми днями находится на поводке. Хозяину не хотелось, чтобы щенок постоянно бегал вокруг или поранился, и он сделал свой выбор в сторону ошейника с поводком. Но щенок не понимает, что хозяин сделал это из соображений любви и заботы; с его точки зрения, это лишение свободы. У него забрали возможность исследовать мир вокруг. И это значит только то, что хозяин не любит его по-настоящему. Правильно было бы построить для щенка безопасный вольер. Точно так же, чтобы полностью выразить любовь к своему ребенку, вы должны развязать «поводок» и помочь ему безопасно и свободно изучать мир.

4 этапа для контроля эмоций подростков

1. Понимание.

Что я сейчас испытываю, почему мне так тяжело? Грусть, гнев, чувство предательства, стеснение, депрессия или одиночество? Сначала нужно понять, что это за эмоция.

2. Принятие.

Люди часто думают, что не стоит выражать негативные эмоции, например грусть или чувство одиночества, потому что верят, что из-за этого станет только хуже. Но на самом деле намного хуже их подавлять и избегать. Скажи себе: «Чувствовать то, что я чувствую в данный момент, – нормально» – и прими печаль, злобу, зависть или любую другую эмоцию, живущую в твоей душе.

3. Выражение.

Правильный путь успокоить свои эмоции – это дать им выход. Можно описать свое состояние в дневнике или поговорить с близкими.

4. Самопомощь.

Как сейчас, в этот самый момент я могу проявить заботу по отношению к самому себе? Теплые объятия мамы, дневной сон, душ или, может быть, прогулка? Присутствие близкого человека и утешение, исходящее от него, тоже могут быть хорошей помощью. Попробуй найти то, что подойдет именно тебе, и следуй плану,

когда это необходимо.

Этот способ был предложен Лизой Шаб – автором интернет-ресурса по психологии psychcentral.com.

Глава 3. Мы ошибочно считали ребенка грубым и бестактным

В каком возрасте ребенок становится самым большим счастьем для родителей? Я думаю, примерно в пять лет. Ведь именно в это время дети начинают лепетать, принося родителям радость и приводя их в восторг. Это возраст, когда ребенок безмерно и абсолютно любит маму и папу, слушает все, что они говорят, и старается делиться с ними всем.

Но в десять лет этот милый малыш вдруг становится источником непрекращающихся родительских испытаний. Капризный подросток, в которого превращается ребенок в этом возрасте, совершенно не хочет налаживать контакт. Ему сложно проявлять уважение, и временами он впадает в категорический протест против всего подряд. Наблюдая за постоянным сопротивлением своего сына, которое начало проявляться только в пятнадцать лет, я был уверен, что с ним что-то не так. Он стал похож на отъявленного грубияна, которого никогда в жизни не учили уважению и заботе о других. Я не понимал, почему он так презирает родителей и ведет себя из рук вон плохо. Я искренне

ненавидел его в эти периоды, несмотря на то, что он оставался моим родным ребенком.

Спустя годы я вдруг осознал, что тем, кто проявлял неуважение, был именно я, а не сын. Я слишком поздно понял, что, будучи взрослым, должен был с уважением и пониманием принять мир своего ребенка, а не сталкиваться с ним лбами.

Слова, вносящие напряжение в семейную атмосферу: «Ты вообще знаешь, что такое уважение? За кого ты нас принимаешь!» Подарите вашему ребенку уважение

В жизни есть правило, известное каждому. Ты получаешь столько, сколько отдаешь. Ваши друзья относятся к вам ровно так же, как и вы к ним. Вам дарят столько же денег, сколько дарите вы[3]. В ответ на хорошее и уважительное отношение к жене муж получает равносильную заботу. Отношения детей и родителей не являются исключением из этого правила. Ребенок будет уважать родителей, только если родители уважают его. Казалось бы, это элементарное знание, доступное всем, но я долгое время не задумывался об этом. После всех пережитых конфликтов между мной и сыном-подростком я наконец-то могу воскликнуть: «Так вот в чем было дело!»

Обычно конфликты между детьми и родителями начинаются со словесных перепалок. Долгое время сдерживавшие себя родители во что бы то ни стало хотят одержать победу в споре с ребенком. Я тоже частенько вступал в горячие споры со своим взрослевшим не по дням сыном. Однако чем больше конфликтов происходит, тем чаще родители терпят поражение. Дети взрослеют, и их навыки ведения дискуссий становятся с каждым днем лучше.

Первый класс средней школы. Мы собрались с близкими родственниками на совместный ужин, когда я вдруг ни с того ни с сего затеял ссору, сказав сыну: «Ты почему не отвечаешь, когда отец спрашивает?!» В ответ мне прилетело громогласное «Я не хочу разговаривать». Все за столом, включая нашу бабушку и самых младших детей, перестали есть. Через год ситуация повторилась во время семейного путешествия. Мне тогда не понравилось выражение лица сына на фотографиях. У всех бывают времена, когда грусть, недовольство или скука сами собой, неосознанно проявляются на лице, когда вы не замечаете камеры, направленной на вас, и просто сидите в одиночестве на скамье, погрузившись в собственные мысли.

Видимо, уже тогда сын неосознанно пытался держать дистанцию с мамой и папой даже на семейных снимках. А еще я вспоминаю слова, которые сказал своему ребенку, когда он был в третьем классе средней школы: «Ты вообще знаешь, что такое

уважение? Я тебе не один из твоих дружков». Он мне тогда ничего не ответил, просто стиснул зубы и промолчал.

Следующее наше противостояние случилось в пансионате во время летнего отдыха, когда сын перешел в старшую школу. В тот раз глаза всех членов семьи моего брата, отдыхавших с нами, округлились из-за следующего диалога:

– Ты вообще в курсе, что родителей нужно уважать?

– А вы меня уважаете?!

А вот и отрывок нашей ночной беседы с сыном год спустя:

– Ты почему над мамой смеешься?

– А почему мама меня игнорирует?

Сколько еще подобных перепалок было в нашей семье – сложно сосчитать. Что является катализатором словесных ссор между родителями и детьми? Вы можете явно проследить закономерность в ситуациях, которые я перечислил. Родители заводятся и раздражаются, когда думают, что ребенок ведет себя бесцеремонно по отношению к ним. Родители, считая, что их игнорируют, первыми начинают злиться и повышать голос.

«За кого ты нас принимаешь?»
«Ты почему меня игнорируешь?!»
«Ты вообще знаешь, что такое субординация?»
«У тебя вообще нет представлений о правилах приличия!»

Самая главная причина семейных конфликтов между детьми и родителями – уважение. Родители, которым, по их представлениям, не оказывают должного уважения, начинают напирать на детей. Те в свою очередь изо всех сил пытаются дать отпор. Но почему ребенок может перестать уважать родителей? И что делать родителям в такой ситуации? Мне вспоминаются слова, написанные американским психологом Дианой Дивеча на сайте developmentalscience.com.

«Уважение – дорога с двусторонним движением».

Уважение не может проявляться только одной из сторон. Если вы хотите получать уважение от вашего ребенка, вы должны начать уважать его. Другими словами, отсутствие у ребенка уважения по отношению к родителям является результатом отсутствия уважения к ребенку у родителей. Когда я это понял, мне показалось, что меня окатили холодной водой. Я искренне был убежден в том, что сын совершенно не ценил и не уважал нас. Я был разочарован в нем. Я злился. И вот пришло время оглянуться назад и подумать. Хотя бы раз я проявил уважение к

сыну и был вежлив с ним? Нет. В тот период я был зациклен на мысли о том, что ребенок не уважает меня, и не замечал, что мы с женой были абсолютно бестактны по отношению к нему. Осознание этого просто обессилило меня. Я не смог подарить сыну такую простую вещь, как чувство того, что с ним считаются, его уважают. Я не стал для него примером. Результат, к которому мы пришли, был закономерным. Мой сын не был изгоем. Он отлично ладил с учителями, у него было много друзей, и на фотографиях с ними он улыбался самой яркой и открытой улыбкой, на какую способен. Но дома мой сын постоянно хмурился.

Я чувствую свою ответственность. Ведь если бы я был хорошим родителем, если бы проявлял заботу и уважение к сыну, он был бы намного счастливее в школьные годы. Благодаря ребенку, на которого я постоянно бесцеремонно нападал, я смог получить важный урок. Секрет человеческих взаимоотношений заключается в равноценном обмене. Если вы желаете уважения – начните уважать первым, хотите любви – полюбите сами, хотите признания – признавайте других. Родители, желающие счастья своим детям, сначала сами должны стать счастливыми. Все просто. Однако я понял это только после того, как мой ребенок повзрослел.

Я хочу поделиться с родителями, которые противостоят грубости своих детей, одним секретом. Его предложила доктор психологии Луис Найтингейл в своей статье для сайта, посвященного ментальному здоровью, Good Therapy.

Первое: установите правила.

Нельзя допускать беспричинной грубости со стороны ребенка. Для этого необходимо придумать особые правила. Обсудите и договоритесь с ребенком, какие действия и какое поведение вы запрещаете в своей семье. Также установите награду за поступки, которые вы совместно примете в качестве положительных. Если вы установите выполнимые правила внутри семьи, количество ссор заметно сократится.

Второе: постарайтесь понять причину раздражительности ребенка.

Дети раздражаются и легко выходят из себя и из-за этого грубят. Можно ли пытаться подавить эти эмоции? Ни в коем случае. Самое лучшее, что могут сделать родители, – это понять и принять. «Я понимаю, почему ты расстроился», «В такой ситуации действительно можно только разозлиться» – этих слов уже будет достаточно. Не давайте советы и не пытайтесь что-то сиюминутно исправить или успокоить ребенка. Он может воспринять ваши действия как нарушение его личных границ и в ответ на это

усилить сопротивление.

Третье: терпеливо выслушайте.

Вы должны вселить в ребенка уверенность в том, что родители всегда найдут время его выслушать. Для этого вам нужно… искренне слушать. Ничего хорошего не выйдет, если вы будете бестактно прерывать ребенка и критиковать сказанное им. В грубых и дерзких словах подростка скрывается его искренность и то, что он хочет до вас донести.

Четвертое: выделите время на самих себя.

Родители не должны зацикливаться только на ребенке. Вам нужно выделить время на самих себя, на встречи с друзьями, на занятия спортом или на любимое хобби. Вид счастливых родителей станет лучшим примером для детей. Счастливые дети живут в семьях, где родители счастливы.

Пятое: хвалите ребенка, даже если вам тяжело это делать.

Сложно говорить слова похвалы ребенку, грубящему и противостоящему родителям. Просто потому, что для искренней похвалы необходима причина. И все же вам нужно найти хоть что-то, за что можно похвалить. Старайтесь похвалить ребенка как минимум пять раз за каждое выполненное им родительское поручение.

Слова, обрывающие диалог: «Ты не должен был так поступать». Задавайте удобные для ребенка вопросы

Часто дети, бывшие очень разговорчивыми во времена детского сада, взрослея, становятся молчаливыми, а при переходе в среднюю школу совсем перестают разговаривать. Они не реагируют на вопросы родителей, что, естественно, доставляет беспокойство и огорчение.

«Ты можешь с мамой поговорить? Нет?» – вам никогда не было интересно, что чувствует ребенок, услышав такие слова в свой адрес? Возможно, с его точки зрения, этот вопрос будет совершенно бессмысленным. Ребенок не отказывается разговаривать с мамой, у его молчания есть причины. Во-первых, подростки на самом деле очень заняты. Даже если они не уделяют достаточное количество времени учебе, у них все равно есть важные дела. Их заботит общение с друзьями, проблемы с противоположным полом, заботы о собственной внешности, ведение социальных сетей, поэтому время на разговоры с мамой и папой сокращается. К тому же в подростковом возрасте у детей появляются друзья, способные в какой-то степени заменить родителей в системе ценностей. С этими друзьями дети делятся проблемами и переживаниями, в то время как диалог с родителями не строится. Совершенно естественно, что у подростка отпадает необходимость разговаривать дома. Мамы и папы поступали точно так же в период своего взросления. Однако, несмотря на естественность такого процесса, родителям бывает крайне тяжело принять его. Они убеждены в том, что нужно постоянно говорить с ребенком. Именно эта уверенность и является причиной полных сожаления слов: «Почему ты не хочешь поговорить с родителями?»

Впрочем, обида родителей не самое худшее, что может произойти. Бывают родители, впадающие в агрессию. Я был одним из них. Наше общение с сыном резко сократилось. Даже когда я пытался поддержать разговор, я не получал никакой реакции с его стороны. И очень из-за этого злился. Я постоянно пытался выяснить, почему он не хочет говорить со мной, и обвинял его в том, что он обращался с папой и мамой как с людьми низшего сорта. Сейчас эта ситуация выглядит для меня как плохой телесериал. Конечно, право вступать или не вступать в диалог остается исключительно за ребенком, никто не может ему приказать. Но родители воспринимают молчание детей как

акт неуважения и выходят из себя. Однако теми, кто в данной ситуации проявляет неуважение и пренебрежение, являются сами родители, пытающиеся нарушить естественное право ребенка на молчание.

Бывают случаи, когда причиной резкого сокращения общения между родителями и детьми являются ошибки родителей. Такие ошибки могут привести даже к полному прекращению общения. Они совершаются из-за двух инстинктов, которые есть у родителей. Лаура Хорнер Карнелл назвала их «инстинктом поучать» и «инстинктом критиковать». Первый инстинкт побуждает родителей к проведению долгих воспитательных лекций, целью которых является предложение безупречных способов действий в различных ситуациях. Например, если ребенку не дается учеба, родители считают своим долгом наставить его на путь истинный и показать единственно верный выход из ситуации.

«Представь, что из тебя выйдет через десять лет, если ты продолжишь игнорировать учебу! Просто периодически нужно отдыхать. Попробуй сделать перерыв на десять минут, и потом сможешь пятьдесят минут концентрироваться на работе. А еще эффективнее сделать все сразу! Если мысли путаются, просто сделай глубокий вдох…»

Так и выглядит безумно скучная тирада, которую очень любят родители. И если маленький ребенок только согласно кивнет, реакция подростка может быть совершенно другой. В средней школе дети начинают критически мыслить, у них расширяется кругозор, они осознают, что мама и папа не всегда правы. В такой ситуации подросток будет пытаться избегать общения с родителями, которые не могут избавиться от инстинкта поучать и не видят того, что малыш уже повзрослел и может сам принимать решения. Таким образом, родители, одержимые желанием научить, сами становятся основным катализатором прекращения близкого общения с ребенком.

Второй причиной является инстинкт критиковать. Именно он побуждает родителей настойчиво выискивать ошибки детей и указывать на них. «*Ты* должен был…», «*Тебе* надо было»… – именно так родители акцентируют внимание на неполноценности действий ребенка.

«Ты должен был быть осторожнее, чтобы такого не произошло!»

«Ты, конечно, молодец, но мог бы и лучше постараться».

Конечно, родителями движут исключительно благие помыслы. Вы хотите, чтобы у ребенка все сложилось хорошо. Но детям такое обращение не нравится. Никому не понравится слушать критику и придирки в свой адрес. Нет ничего удивительного в том, что подросток начинает думать, что лучше совсем избегать диалогов с родителями.

Родители, которые хотят хотя бы немного увеличить общение с ребенком, должны придерживаться трех правил. Простите за грубость, но для начала родителям необходимо закрыть рот. Это значит, нужно твердо решить, что отныне вы будете слушать все, что говорит ребенок, отказавшись от раздачи советов и критики. Во-вторых, нужно будет ввести в вашу жизнь small talk – короткие разговоры ни о чем. Попробуйте обсудить последние новости о знаменитостях, новый сериал или фильм, поговорить о соседях. Подростку это может понравиться, и он будет охотнее идти на контакт. Ну и самый важный шаг: задавайте вопросы, на которые будет удобно отвечать.

«Кто к тебе лучше всех относится?»
«В какие моменты ты чувствуешь сильное раздражение?»
«Что ты хочешь, чтобы мама и папа исправили?»
«Чем хочешь заняться?»

Все эти вопросы объединяет одна черта. Все они про внутреннее состояние и переживания ребенка. Их целью не является угнетение и притеснение, на них удобно отвечать.

Лучше задавать их, чем неудобные вопросы по типу «О чем ты мечтаешь?» или «Что бы ты хотел в себе изменить?»

Общение может сократиться даже в отношениях, где родители и ребенок очень дружны между собой. Это нормально. Ситуация, когда ребенок до мелочей пересказывает маме все события, на самом деле вызывает больше опасений. Потому что человека, который выставляет всю свою жизнь напоказ, с трудом можно назвать здоровым.

Кроме того, даже если родители готовы выслушать все о переживаниях и проблемах своего отпрыска, они не могут помочь ему разобраться со всем. С маленькими детьми проще – их проблемы легко решить. Подростки же не совсем понимают родителей и должны получить собственный опыт, столкнуться с препятствиями. Деликатные моменты в отношениях с друзьями, предвзятость со стороны окружающих, проблемы с

противоположным полом – в этих вопросах вмешательство родителей не выход. Самое лучшее, что могут сделать мамы и папы, – молиться, чтобы их ребенок созревал психически через общение со сверстниками или размышления наедине с самим собой. А во время молитв самое важное – молчание.

Слова, сказанные с принудительной интонацией: «А что ты знаешь?!» Дождитесь, пока ребенок захочет сам рассказать о том, что его беспокоит

Когда ребенок превращается в подростка (а происходить это начинает примерно в средней школе), он начинает постоянно повторять одно и то же: «Не знаю». Что бы вы у него ни спросили, ответ будет один – «Не знаю». От этого становится тяжело на душе и труднее дышать.

– Как в школе дела?
– Не знаю.
– Как контрольная прошла?
– Не знаю.
– Мы так давно не ходили никуда покушать. Сходим куда-нибудь?
– Не знаю.
– С кем сегодня пойдешь гулять?
– Не знаю.

Действительно, звучит довольно глупо, не правда ли? Ведь всякий знает, хорошо или плохо идут дела в школе, если он в ней постоянно бывает. И как можно ответить на вопрос «Какие у тебя планы?» – «Не знаю», если самостоятельно договаривался о встрече? Поразительно. Такой ответ вызывает лишь раздражение и негодование. В довершение всего вам начинает казаться, что ребенок над вами издевается.

«Не знаешь? Это что за ответ такой? А кто знает?»
«А что ты знаешь?! Совсем дурак?»

Я сам бесчисленное множество раз слышал фразу «Не знаю» от сына. Сначала я тоже постоянно злился, но позже понял, что у этого ответа есть две причины.

Во-первых, ребенок не хочет попасться на крючок родителей. Ведь если он ответит на вопрос, родители обязательно найдут к чему придраться. Дети с самого детства попадают в такие ситуации.

– Хороший ребенок разве будет так много телевизор

смотреть?

– Нет, не будет.

– Ну а ты почему постоянно в телевизор смотришь? Ты что, плохой ребенок?

– Нет…

– Вот тогда иди книжку почитай!

– Хорошо…

Ребенок просто спокойно смотрит телевизор, когда родители, проходя мимо, начинают задавать вопросы, на которые ребенок по наивности отвечает. И вот тут мама или папа находят что-то, за что можно зацепиться, и манипуляцией заставляют ребенка выключить телевизор. Этот же способ родители используют, чтобы повлиять на поведение детей: «Если ты будешь таким упрямым, как думаешь, придет к тебе Дед Мороз или нет?» Или заставить их учиться: «Как ты думаешь, ты сможешь чего-то в жизни добиться, если не будешь усердно учиться?» Вступая в диалог и отвечая на эти вопросы, ребенок неизменно попадается на крючок родительской манипуляции. И количество таких ситуаций в жизни ребенка очень много. Ведь исход разговора предопределен. Со временем ребенок в качестве защитной реакции начинает избегать вообще каких бы то ни было диалогов с родителями.

И какой же самый действенный способ избежать разговора? Дать сильнейший отпор. Фразу «Не знаю» можно назвать самой эффективной для завершения диалога, который еще даже не начался. С момента, когда ребенок осознает это, он начнет отвечать одинаково на любой вопрос, заданный родителями. Так удается убить двух зайцев одним ударом: заставить родителей замолчать и избежать расставленных ими ловушек.

Второе значение этого ответа – «я не хочу говорить». В процессе взросления ребенок обязательно обзаводится секретами. Возможно, ему кто-то нравится, возможно, он недоволен жизнью или чувствует себя неполноценным, и ему не хочется говорить об этих вещах. Между тем родители постоянно устраивают мелкие допросы. Возможно, подросток хочет избежать разговора о школе или не хочет говорить, с кем он собирается встретиться, но родителям обязательно нужно это узнать. Какой самый простой выход из такой ситуации может найти ребенок? Естественно, он захочет закончить расспрос с помощью слов «не знаю». Если подросток ответит фразой «Я не хочу об этом говорить», родители обязательно попытаются выяснить причину такого нежелания. Так что «не знаю» является тузом в рукаве, способным отбить все встречные вопросы. Поэтому дети так часто произносят эти слова.

Тем не менее родители начинают злиться в ответ и переходят в атаку: «Как это ты не знаешь? Что за бред? Ты издеваешься?» Родителям невдомек, что своими резкими и грубыми словами они только увеличивают дистанцию между собой и детьми, делая так, что дети начинают еще сильнее закрываться и уходить в себя.

Однако у «не знаю» есть еще два скрытых смысла.

«Я не желаю об этом думать». (Отстаивание своего права решающего голоса.)

«Зачем вы вообще задаете мне такой немыслимый вопрос?» (Критика родителей.)

У взрослых тоже есть темы, на которые они не хотят говорить. Понравится ли вам, если кто-то попытается заставить вас говорить о том, о чем вы говорить не хотите? Конечно, нет. Подростки от взрослых в этом не отличаются. Но в попытках обойти ловушку они злят родителей. Насколько же это должно быть неприятно и досадно! В итоге ребенок приходит к выводу, что мама и папа не самые лучшие собеседники для здорового диалога, и пытается как можно меньше общаться с родителями. Бесспорно, родители поступают так исключительно из желания помочь. Но насильно заставлять ребенка говорить не лучшая идея.

«Да что ты не знаешь?»
«Почему ты с нами не разговариваешь?»
«Что тебя, в конце концов, не устраивает?»
«Как так не знаешь? Совсем дурак?»

Все эти фразы заставляют губы подростка еще крепче и плотнее сжиматься. Если вы видите, что ребенок не хочет обсуждать что-либо, лучшим выходом будет просто оставить его в покое. Иначе вы только плотнее захлопнете дверь в его сердце и окончательно испортите ваши отношения. Есть еще кое-что важное. Слишком сильное нетерпение и горячий интерес родителей к делам ребенка также могут привести к отдалению и желанию ребенка закрыться в себе. Если вы будете молчать, удержитесь от первого шага, его в итоге сделает ребенок, которому нужно будет высказаться. Ведь даже обвинение сохраняет за обвиняемым право на молчание. Я уверен, что, когда ребенок не хочет делиться чем-то (даже если вам не по себе от этого), лучший выход – дать ему время и терпеливо ждать.

Пять шагов к более качественному общению с ребенком

1. Нет поучительным лекциям.

Родители всегда хотят сказать что-нибудь, что может помочь ребенку. Отсюда и берут начало поучительные лекции. Однако вместо того чтобы проводить воспитательные монологи, вам нужно выйти на диалог. В диалоге обе стороны могут выражать свои мысли на равных. Родители должны внимательно слушать то, что говорят дети.

2. Нет нападкам.

Подростки могут говорить что-то шокирующее, что не вписывается в представления взрослых о морали. Могут выдать что-то неприличное. Не ругайте и не нападайте на них за это. Нападки и критика обрывают диалог. Научитесь терпению.

3. Цените точку зрения ребенка.

Внимательно прислушивайтесь к его мнению и покажите, что для вас оно ценно. Вас может удивить, как сильно это повлияет на желание подростка чем-то поделиться с вами.

4. Сдерживайте себя во время разговора.

Родители вообще очень много говорят. Старайтесь высказывать не больше половины того, что у вас в голове. Диалог состоится, только если вы будете внимательно следить за тем, что и как вы говорите.

5. Говорите, невзирая на время и место.

Пытайтесь заговорить с ребенком каждый раз, когда выпадает удобный случай. Вместо того чтобы выделять определенное время на разговор, пытайтесь завести диалог, пока едете в машине, обедаете или сидите на диване. Не откладывайте. Вы не должны упускать шанс, который вам предоставляет настоящее.

Глава 4. Мы часто говорили противоположное тому, что должны были

Наша жизнь полна событий, которые мы не в состоянии предугадать. Иногда случается и так, что исход задуманного нами оказывается прямо противоположным нашим намерениям. В воспитании ребенка вы также можете с этим столкнуться. В процессе часто происходит так, что мы приходим к результату, обратному вашим ожиданиям, старания родителей идут во вред ребенку. Например, когда вы пытаетесь привить ребенку любовь к овощам, а они начинают вызывать у него отвращение. Ребенок, которому постоянно указывали на необходимость жить по правилам, становится бунтующим подростком. Нередко родители винят ребенка за решения, принятые в прошлом. Но ошибки – это естественная часть пути. Родители – живые существа, которые тоже не могут знать все наперед. В этой главе мы разберем ситуации, которые идут вразрез с ожиданиями родителей.

Слова, прицельно бьющие по чувству собственного достоинства: «Ну вот видишь! А я что говорил?» Направляйте ребенка в будущее, а не в прошлое

Заветным желанием любого родителя является светлое будущее ребенка. Но часто родители неосознанно толкают детей к прошлому, в противоположное от желаемого направление. Мамы и папы, у которых фразы «Зачем ты так поступил?», «Я же говорил не делать так!» вошли в привычку, неосознанно сковывают поведение и мысли ребенка прошлым.

Разумеется, начинается все с момента, когда ребенок игнорирует сказанное родителями. Например, малыш не удовлетворен или разочарован желанной игрушкой, от которой мама его отговаривала. То же самое происходит, когда ребенок, игнорируя просьбы не бегать и не прыгать, продолжает это делать и в итоге плачет из-за разбитой коленки. Все это результат непослушания. Но не слушаются родителей не только малыши. Разочарование в своих решениях – обычное дело и для выросших детей. Представьте, как изводит себя молодой человек, поступивший на специальность, против которой были родители. И как он переживает по поводу трудоустройства после получения диплома. А что чаще всего можно услышать от родителей в моменты, когда ребенок разочарован в принятых им из-за упрямства решениях?

«Ну вот видишь! А я что говорил?»

Слова, за которыми стоит сожаление. Я сам постоянно их повторял, и в эти моменты мной двигало исключительно сострадание к сыну. Но давайте взглянем на эти слова с другой стороны. Представьте, что ваш друг или начальник на работе говорит вам то же самое: «Ну вот, а я тебе что говорил?» Вам бы стало досадно. Слова ударили бы по вашему чувству собственного достоинства, не правда ли? Конечно. Потому что на самом деле в них заключено следующее:

«Ты недостаточно подумал!» (Удар по достоинству.)

«Твой образ мыслей создает проблемы». (Провокация тревожности)

«Ты хуже, чем я!» (Унижение.)

«Конечно, нужно было меня слушать! Я плохого не посоветую!» (Проявление чувства собственного превосходства.)

Есть такой вид ракет, боеголовки которых могут разделяться и поражать сразу несколько целей. Фразы вроде «А я что говорил?» можно сравнить с такими ракетами. Они наносят множественный урон душе и психике ребенка. Первый удар наносится по чувству собственного достоинства. Так вы принижаете и недооцениваете его таланты и аналитические способности. Словами «А я был прав!» родители указывают на собственное превосходство перед ребенком, только что потерпевшим неудачу. Естественно, как я говорил ранее, фундаментом слов «А я что говорил?» является чувство сострадания. Однако родительскому состраданию очень сложно пробиться сквозь стену упреков. Не кажется ли вам, что сочувствие лучше выразить другим способом?

«Тебе должно быть так тяжело! Мама с папой тебя понимают и поддерживают».

В этих словах нет и следа нападок, при этом они точно доносят то, что имеют в виду родители. В них ребенок может найти поддержку и утешение. Так родители могут помочь ребенку обрести новые силы. Родителям может быть неловко напрямую проявлять любовь и желание поддержать ребенка. Поэтому они часто пытаются каким-то образом завуалировать свои истинные чувства. В результате их желание помочь часто выглядит как насмешка. Фраза «А я что говорил?» может служить хорошим тому примером. Существует еще множество фраз с похожим эффектом.

«Я же говорил, что не получится!»

«Мы же тебя предупреждали, что будешь жалеть, если нас не послушаешь!»

«К этому все и шло!»

«Мы же говорили так не делать, вот нужно тебе было так упрямиться?»

Все эти фразы можно отнести к одной категории. Все они, словно те боеголовки, одновременно бьют по нескольким направлениям: критикуют, принижают и угнетают слушателя. Возможно, в глубине души вам и правда может быть жаль, но ребенок видит только нападки и критику. Это все равно что ударить по щеке человека, которого вы на самом деле хотите

погладить. В такой ситуации людям очень сложно наладить диалог.

Думаю, теперь вам понятно, почему ребенок хмурится, когда он слышит: «А я что говорил?»

Что в такой ситуации могут сделать родители?

Дело в том, что фразы «А я что говорил?», «Я же сказал, что не получится» тянут нас в прошлое. Другими словами, вы говорите: «Ты в прошлом поступил неправильно». Но можем ли мы вернуться в прошлое и исправить наши действия и решения? Нет. Поэтому такие замечания бессмысленны. Лучшим решением будет сконцентрироваться на настоящем и будущем.

«Мама же тебе говорила, что не нужно покупать эту игрушку?»

– «Это игрушка быстро тебе надоела. Давай в следующий раз купим что-нибудь получше?»

«Я же тебе говорила, что упадешь, если будешь так бегать?»

– «Давай мы сейчас обработаем тебе коленку, и дальше ты будешь аккуратнее».

«Я же говорил, что тебе эта французская литература в жизни не поможет! Надо было так упрямиться?»

→ «Специальность не решает всего. Давай вместе подумаем, что можно сделать».

Нужно уметь смело стирать прошлое. Перестаньте сетовать на уже принятые решения, смотрите вперед.

Твердым голосом скажите: «Давай сделаем все, чтобы в будущем этого не повторилось!» Когда вы пытаетесь справиться с напряжением и возвращаетесь к уже совершенным ошибкам ребенка, вы заставляете его страдать. Вы можете просто мягко сказать: «Постарайся в будущем», – и этого уже будет достаточно. Если вы будете возвращаться в ситуации, которые уже нельзя изменить, взгляд вашего ребенка также будет обращен на неудачи в прошлом. Ребенок должен постоянно двигаться вперед, а не думать только о том, чего уже не изменить, чтобы не увязать в прошлом, отдаляясь от будущего.

Я поступал точно так же, как и многие родители, постоянно повторяя: «Ты и в прошлый раз так же сделал и дальше так будешь?», «Ты даже не думал о том, что будешь жалеть?» Я застрял в прошлом и делал сыну больно. Все, чего я хотел, направить его в светлое будущее, но выходило наоборот.

Оправдание, делающее несчастнее: «Все это я делаю для твоего блага». Признайте, что родители тоже живые существа с недостатками

От родителей нередко можно услышать: «Я все это делаю для твоего блага». Особенно часто – в моменты, когда ребенок обижается или плачет из-за того, что его отругали. Родителям кажется, что эти слова должны успокаивать, а на самом деле они еще сильнее ранят ребенка. И, как следствие, отношения становятся натянутыми.

«Мама и папа тебя любят. Даже не думай в этом сомневаться». (Призыв не думать.)

«Мог бы и поблагодарить родителей за старания». (Навязывание благодарности.)

«После того, что ты сделал, мы не могли поступить иначе». (Уклонение от ответственности.)

Говорить расстроенному после родительского выговора ребенку: «Я это делаю для твоего блага» – все равно что добивать раненого. Потому что эти слова не оставляют ребенку возможности возразить и защитить себя. Они лишний раз перекладывают ответственность за ситуацию на пострадавшего в ней, только усугубляя последствия. На самом деле слова «Я это делаю для твоего блага» не имеют под собой даже логического основания. Да, они указывают на добрые намерения родителей, но, если упорно указывать на добрый замысел, это становится похоже на оправдание. Намерения не могут служить оправданием. Что бы ни побуждало вас действовать определенным образом, если вы совершили ошибку, мотивы ее не оправдывают.

Но как тогда поступить? Достаточно будет попросить прощения и пообещать больше так не делать. Это просто.

Сказать «Я это делаю для твоего блага» – сомнительный способ успокоить ребенка еще и по другим причинам. Этими словами родители упорно гнут свою линию. И это утомляет. Я вспоминаю свое детство: каким несчастным я себя чувствовал, когда слышал эти слова в свой адрес! Я понимал, что родители или учителя говорили их из хороших побуждений, но мне все равно было сложно это принять. Мне было неприятно и

унизительно слышать, как взрослые пытались оправдать свои ошибки. Я сталкивался с этой фразой и во взрослой жизни. Я слышал ее от девушек в момент расставания.

«Я ухожу, потому что люблю тебя. Это все ради тебя!»

Я ухожу к тому, кого люблю больше, но делаю это для твоего блага. Попытка говорящего оправдать и приукрасить собственный выбор. Мне от этого становилось только больнее. Как вы думаете, после того как я стал родителем, говорил ли я эти же самые слова своему сыну? Увы, да. И однажды я получил дерзкий отпор.

– Это наказание пойдет тебе только на пользу!
– Мне? На пользу?!
– Да! Я тебя наказываю, потому что люблю!
– А может, вы просто для себя это все делаете?

Сын тогда еще не понимал тонкостей человеческого поведения и мог сказать вообще что угодно, но, сам того не зная, попал своими словами в точку. Его замечание было полностью верным. Я вел себя так же эгоистично, как и бросавшие меня девушки. Конечно, нельзя отрицать, что родители действительно думают о благе ребенка, когда наказывают его, но все же прежде всего они хотят сознавать, что сделали все, что могли. Поэтому более правильным будет говорить: «Это наказание пойдет на пользу и тебе, и мне!» Если вы скажете, что в таком поведении нет родительского эгоизма, вы сами себя обманете. Мне стало безумно стыдно, когда я это осознал.

Давайте посмотрим на ситуацию, в которой оказался мой близкий друг. Как-то раз после длительных упреков в адрес своего ребенка, который тогда был в средней школе, он сказал: «Я тебя сейчас ругаю, потому что люблю!» Далее состоялся следующий разговор.

– Тебе же обидно, что я тебя сейчас ругаю? Но ты пойми, я это делаю, потому что тебя люблю!
– Да? А мне кажется, ты меня ненавидишь.
– Нет! Я тебя всем сердцем люблю! Поэтому и пытаюсь исправить.
– Тогда можно мне на младшего брата накричать? Я же его люблю.
– Что? Конечно, нет. Это другое!
– А можно я тогда буду на своих друзей кричать и материться? Я же их люблю!

– …

В конце концов мой друг признал, что ему нужно было промолчать.

Взрослые непреклонны в убеждении, что прибегают к критике и упрекам в сторону детей исключительно из добрых побуждений. Они пытаются оправдать себя тем, что ничего не могут больше сделать в ответ на непослушание или ошибки, совершаемые детьми. Но дело в том, что дети все чувствуют и понимают. Они понимают, что такое поведение со стороны родителей совершенно нелогично. Есть еще множество других фраз, которые можно отнести к той же категории, что и «Я делаю это для твоего блага».

«Я же тебе говорила лучше стараться! Думаешь, маме нравится тебя наказывать?»

«Я это говорю, потому что люблю тебя! Ты должен учиться!»

«Я все делаю ради твоего блага! Слушай, что я тебе говорю».

Желание счастья и успеха своему ребенку – самое сокровенное для родителей. Но сможет ли ребенок преуспеть и стать счастливым, следуя только советам родителей? Нет, не сможет. Даже если допустить, что такой покорный и беспрекословный ребенок подтянет свою успеваемость, он рискует потерять свои ценные способности. Он утратит шанс найти свой собственный, неповторимый способ решать проблемы и находить выход из сложных ситуаций. Нельзя, чтобы ребенок вырос в человека, попадающего в тупик при столкновении с бесчисленными житейскими проблемами из-за того, что он просто не знает, как их решить. Поэтому вашему ребенку нужна автономность и независимость от родителей, а не покорность.

С другой стороны, даже родителям неизвестен рецепт счастья. Мы сами проходили и будем проходить через множество провалов и неудач, двигаясь по жизни методом проб и ошибок. Родители – простые люди, зачастую неопытные и незрелые, несмотря на возраст. Поэтому опасно требовать от детей полной покорности. Напротив, родителям и детям нужно сплотиться вокруг общей цели. Вместо того чтобы настаивать на подчинении, родителям нужно повернуться лицом к детям и выполнять роль человека, к которому можно обратиться за советом.

Мелочная придирка, портящая аппетит: «Почему ты овощи не ешь? Они полезные!» Не принуждайте ребенка есть овощи

Наш сын почти никогда не ел кимчхи[4]. Он ненавидел брокколи и всегда игнорировал морковь на своей тарелке. Ему не нравились склизкие грибы, поэтому он и к ним не притрагивался. Овощам он предпочитал сосиски и другие мясные продукты. Поэтому я просто не мог не начать беспокоиться о состоянии его здоровья.

Однажды я набрался смелости и вызвал сына на разговор. Я по-доброму объяснил ему, что овощи очень полезны, они положительно влияют на состояние кожи, помогают предупредить онкологические заболевания и улучшают работу мозга. Но все то, что я говорил, не возымело ровно никакого эффекта: сын не поменял своих пищевых привычек. Подобная ситуация случается в большинстве семей нашей страны. Родители изо всех сил стараются убедить детей есть овощи, а дети в свою очередь продолжают капризно перебирать их в своей тарелке. Дети, особо разборчивые в еде, обладают собственной непоколебимой логикой.

– Скушай брокколи, пожалуйста. Это полезно для здоровья.

– Угу.

– Шпинат тоже очень вкусный. Попробуй.

– Да-да.

– Ты чего так налегаешь на сосиски? Я же сказала чуть-чуть только съесть. Они вредные!

– Мама, ну чего ты пристала?

– Я беспокоюсь о твоем же здоровье!

– А можно я просто буду есть то, что мне нравится? У нас тут больница, что ли? Чего ты так печешься о здоровье?

– Что? Разве есть что-то важнее здоровья?

– Да, важно получать удовольствие от еды! Дай мне есть то, что я хочу, пожалуйста!

И ребенок будет прав. Ведь важно питаться не только полезно, но и вкусно. Однако нельзя сказать, что и родители в такой ситуации полностью неправы. Нельзя забывать о здоровье. Но почему дети так и не начинают есть овощи, на которые им постоянно указывают родители? Потому что им невкусно. Приправы, которые щедро добавлены в сосиски, стимулируют

рецепторы на языке, давая яркий вкус, а у овощей такого эффекта нет. Также овощи не могут сравниться со структурой мяса, которая доставляет особое удовольствие при пережевывании.

Согласно результатам исследований, постоянные замечания родителей про овощи делают их еще более непривлекательными и неаппетитными в глазах детей. У этого, казалось бы, бессмысленного и невероятного утверждения есть научное объяснение. Научная работа, опубликованная экономистом Михаилом Маймараном в 2014 году в журнале, посвященном исследованиям рынка потребления, привлекла внимание мировой общественности. Важным пунктом этого исследования было утверждение, что дети чаще начинали отказываться от еды, которую их родители назвали полезной.

Почему же так происходит? Потому что дети начинают воспринимать еду как лекарство. Ребенок начинает расценивать молоко, рыбу или овощи как полезные для здоровья питательные добавки, потому что мама постоянно говорит об их пользе. После долгих речей о пользе отдельных продуктов они начинают ассоциироваться в сознании ребенка исключительно с пользой, а не с приятным вкусом. Так продукты перестают быть привлекательными для детей. Их не хочется есть, как не хочется пить горькое лекарство. Серьезное выражение лица мамы, которая призывает есть полезные продукты, только усугубляет ситуацию. И вот ребенок, которого силой заставляют пить молоко, насупившись, с трудом пытается его проглотить. А потом уныло жует овощи, которые на самом деле не хочет есть. Представляете, насколько это тягостно для малыша? И чем сильнее мама будет настаивать на необходимости есть овощи, тем сильнее будет расти отвращение ребенка к ним.

На самом деле на пути родителей часто возникают ситуации, когда они просто не знают, что стоит сделать или сказать. Слова «Это полезно для здоровья» проникают в мозг ребенка и превращаются в «Это невкусно». «Это полезно, почему ты не ешь?» слышится как «Это невкусно, почему ты не ешь?». Поэтому, если вы хотите, чтобы ваш ребенок ел полезную пищу, ни в коем случае не акцентируйте внимание лишь на том, что она полезна для здоровья. Лучше объясните, насколько она вкусна. Кроме того, ребенок начнет охотнее есть овощи, если перед его глазами будет пример родителей, с удовольствием употребляющих эти продукты.

Не накручивайте себя по поводу пищевых привычек вашего ребенка. Родителям нужно быть невозмутимыми и великодушными. Специалист по детской психологии Лоуренс Стейнберг в социальной сети, посвященной медицине, WebMD

опубликовала следующее:

«Я думаю, что родителям особо не стоит переживать из-за пищевых привычек детей. Дело в том, что предпочтения детей в еде постоянно меняются и развиваются. К тому же нельзя делать так, чтобы ребенок начал ассоциировать время приема еды с чем-то негативным из-за постоянных замечаний. Родители просто могут не предлагать ребенку вредную для здоровья еду. Если взрослые не будут приносить домой вредные продукты, дети не будут их есть».

Другими словами, разрешите ребенку есть что-то вредное, к чему ребенок питает пристрастие, если пристрастие не перетекает в одержимость. В скором времени предпочтения ребенка изменятся, а вам нужно просто терпеливо ждать этого и стараться не приносить в дом вредные продукты.

И еще: если вы хотите стать действительно хорошим родителем, попридержите ваши советы при себе. Американский семейный психолог Николь Шварц на своем сайте, посвященном семейным отношениям, imperfectfamilies.com написала следующее: «Родителям нужно тренироваться меньше советовать». На самом деле есть очень простой способ уменьшить количество родительских советов. В тот момент, когда у вас в сознании возникает настойчивая мысль, что вам нужно научить ребенка чему-то, крепко сожмите губы. Конечно, это не значит, что нужно совсем отказаться от советов ребенку. Есть такие, без которых нельзя обойтись. Проблему представляют советы, которые родители повторяют из раза в раз. Их можно расценить как интервенцию в личное пространство ребенка. Нормально пару раз посоветовать есть овощи, потому что они полезные, но постоянное повторение одного и того же просто будет надоедать. Парадоксально, но отсутствие советов, связанных со здоровьем, более полезно для ребенка.

Слова, заставляющие чувствовать унижение: «Просто делай так, как я тебе говорю!» Помогите ребенку понять необходимость следовать правилам

Как вы думаете, что из себя представляют родители хулигана, презирающего правила, принятые в обществе? Неужели они просто безучастно наблюдали со стороны за действиями своего чада, снимая с себя всякую ответственность? Я думаю, многие со мной не согласятся. И несогласные справедливо могут заметить, что ребенок, которому чрезмерно навязывали правила, может вырасти бунтовщиком. Представьте себе взрослого мужчину, выросшего из «бракованного подростка». Он очень рано начал пить и курить, постоянно прогуливал школу и попадал в передряги. Да и встретить его в полицейском участке можно было чаще, чем где-либо еще. Он вырастает, сам становится отцом и начинает жалеть о своей разгульной подростковой жизни до боли в костях. Он захочет научить *своего* ребенка жить по правилам общества. И, возможно, будет постоянно повторять:

«Не спрашивай, почему и зачем. Просто следуй правилам».
«Просто делай так, я говорю! Не перечь!»

Обе эти фразы представляют собой настойчивое требование слепо следовать правилам, не задавая вопросов. Корейские родители вынуждены часто прибегать к таким способам давления. Возможно, мы наивно полагаем, что, если заставлять ребенка следовать правилам, из него вырастет благонамеренный гражданин. Но однажды я столкнулся с поразившим меня утверждением: чем настойчивее мы навязываем детям правила, тем выше вероятность того, что они свернут с правильного пути. Разве это не странно? Почему дети отказываются от правил, когда мы направляем их в сторону этих правил? В 2012 году психолог из США Рик Тринкнер провел исследование на предмет взаимосвязи между формой авторитета родителей и асоциальным поведением детей. Согласно результатам исследования, родительский авторитет можно разделить на два типа. Первый – авторитетные родители. Данный тип родителей устанавливает правила внутри семьи и делает так, чтобы дети им следовали. Такие родители подробно объясняют ребенку необходимость тех или иных правил.

Второй тип – авторитарные родители. Они твердо требуют от детей соблюдать правила, не задавая вопросов, но никогда не объясняют, зачем эти правила нужны. Дети, воспитывающиеся в семье именно авторитарных родителей, имеют высокий риск скатиться в асоциальное поведение. Дети родителей-диктаторов привыкают беспрекословно следовать распоряжениям и установленным правилам. Внешне они могут показаться самыми образцовыми и послушными детьми из всех, которых вы встречали, но на самом деле все может оказаться иначе. Когда ребенок следует правилам, не понимая причин, он начинает эти правила ненавидеть. А авторитет родителей, требующих полного подчинения, начинает казаться неправомерным и впоследствии рушится. Вполне вероятно, что такой ребенок, став подростком, продолжит презирать правила, установленные в обществе. Подросток откажется принимать любые нормы общественной системы, даже принятые в школах. Другими словами, его поведение станет асоциальным.

Как вы думаете, как себя ощущает ребенок, на которого с самого детства давят правила? Сможет ли он признать родительский авторитет и любить маму и папу? Нет, не сможет. Ребенок, беспрекословно следующий правилам, установленным родителями, будет чувствовать себя униженным. Но как же правильно направить ребенка, не вызвав у него желания уйти в отрицание?

Очень важно объяснять детям причины, по которым устанавливаются те или иные правила. Например, когда вы устанавливаете время возвращения ребенка домой с прогулки, вы просто обязаны сделать так, чтобы ребенок понял, почему устанавливается именно такое время. Также важно менять правила по просьбе ребенка и идти на компромисс. Если ребенок просит установить комендантский час на десять часов вечера, попробуйте пойти навстречу и предложить ему гулять до девяти тридцати. Если ребенок по весомым причинам хочет сократить время на учебу, сделайте это. Таким образом он сможет самостоятельно принять участие в составлении правил, что повысит их важность в системе ценностей и поможет следовать им.

Напоследок я хочу представить вам еще две категории родителей. Родители, которые пытаются подогнать ребенка под свои стандарты и подчинить его своим желаниям, и родители, которые оберегают ребенка и дают ему возможность расти и взрослеть согласно его природе. Первые похожи на плотников, вторые – на садовников. Психолог Элисон Гопник в своей книге «Садовник и плотник» пишет следующее:

«Плотники, стругающие древесину, четко планируют свои шаги и создают вещи исключительно в соответствии со своими замыслами. Но родители не могут воспитывать ребенка так же, как плотник стругает полено. Мало того, что воспитывать ребенка, пытаясь подогнать его под свои идеалы и представления, невозможно, это еще и губительно для самого ребенка».

Элисон Гопник настаивает на том, чтобы родители были садовниками, а не плотниками. Садовник просто приглядывает за своим садом и создает подходящую среду, чтобы цветам и деревьям было комфортно в нем расти. Он дает растениям возможность развиваться естественно. Психолог твердо уверена, что родителям необходимо только подготовить благоприятную почву для того, чтобы их дети могли расцвести. Родители, которые не навязывают детям свои правила и позволяют самостоятельно принимать решения, подобны садовникам, нежно ухаживающим за прекрасными розами.

Я задумался о том, к какому разряду родителей относился. Я бы очень хотел быть садовником, но временами в моих руках то и дело оказывался рубанок плотника. Мне хотелось выглядеть в глазах сына самым добрым и дружелюбным отцом, но часто вел себя как диктатор. Сейчас я совершенно четко понимаю, что таким беспорядочным воспитанием нанес своему ребенку огромный вред.

Подход к ребенку, отрицающему правила

1. Попробуйте говорить: «если сделаешь, то…»

Например, можете пообещать ребенку, что не будете его беспокоить, если он полностью выполнит домашнее задание: «Закончишь домашнее задание и будешь полностью свободен!» Естественно, вы должны выполнить свое обещание. Пусть ребенок будет уверен в том, что после выполнения конкретной задачи он сможет заниматься тем, чем сам захочет. Никому не понравится, когда его загружают кучей дел, но ребенок сможет с радостью принять правила игры, если давать ему одно задание за раз.

2. Спросите: «Что бы ты мог сделать?»

Например: «Что ты можешь сделать, чтобы помочь маме?» Так вы дадите ребенку свободу выбора и позволите самому решить, что он будет делать. Таким образом ребенок самостоятельно учится составлять правила и будет тщательно им следовать.

3. Спрашивайте ребенка о его планах.

Можете спросить: «Как и когда ты планируешь сделать домашнюю работу?» Необходимо отказаться от модели

поведения, когда вы давите или ругаете ребенка, и перейти к модели, где вы просто задаете вопросы. Также не нужно наказывать за то, что планы не осуществились. Поощряйте ребенка, чтобы он учился планировать и следовать задуманному. План – это тоже своего рода правило. Ребенок, умеющий планировать и работать согласно плану, научится ценить правила.

Глава 5. Научите ребенка жить со страхами

Каждый хочет, чтобы его ребенок рос смелым и бесстрашным. Но обычно все останавливается только на желании. Не составит труда найти родителей, которые не только не воспитывают в детях храбрость, но и сеют в их душах страхи. Временами слова родителей лишь уничтожают те зачатки смелости, которые есть в детских душах. Почему так происходит? Потому что сами родители многого боятся. Родители, которые несут свои страхи с собой, вселяют страхи в своих детей. Я и сам был таким. Мне кажется, вместо мужества я то и дело толкал сына в сторону настороженности и осмотрительности. «Аккуратнее! Не дай бог, что-то плохое случится!», «Так ты себя погубишь!» – я думал, что эти слова помогут ребенку. Я только на словах призывал ребенка бросать вызов жизни, в реальности же запрещая ему любые риски. Теперь я понимаю, что одобрял жизнь внутри страхов.

Слова, после которых ребенок думает, что его бросили: «Мама сейчас уйдет одна». Не превращайте ребенка в труса, полного тревог и страхов

Как и я, многие родители воспитывают детей, сея в них страхи. Родителям удобно, когда ребенок становится покорным и послушным из-за постоянных опасений. Но на самом деле слова, которые должны запугать, наносят травмы. Типичными примерами таких фраз можно назвать «Хочешь вообще все бросить?» и «Мама сейчас уйдет одна».

Для начала представим себе такую ситуацию: школьник хнычет и жалуется, потому что не хочет идти на дополнительные занятия после уроков. Что должны предпринять родители? Есть один способ сделать так, чтобы ребенок моментально замолчал. Но этот способ практически противозаконный. Спросите с угрозой в голосе: «Может, ты вообще ничего делать не хочешь? Хочешь вообще все бросить?»

– Мам, ну нам так много задают на курсах английского.

– Может, и правда много, но все равно учись давай. Ради своего же светлого будущего.

– *Хнык* Да знаю я, но из-за этой домашки совсем нет времени отдохнуть.

– И что? Терпи. У всех так.

– Но мне все равно трудно!

– Ну что ты предлагаешь? Хочешь все бросить?! И английский, и математику? Все заканчиваем?

– Нет… Я не это имел в виду…

Ребенок идет на попятную. У него появляется тревожность. У вопроса «Хочешь все бросить?» двойной эффект.

«Хочешь лишиться всех шансов в своей жизни?» (Запугивание.)

«Мне можно отказаться от всех надежд, связанных с тобой?» (Запугивание.)

Единственное, что может сделать ребенок в ответ на такие запугивания, – съежиться. Он начинает опасаться, что будет отставать от сверстников без знания английского. Теперь он будет

все переживать внутри себя. Родителям комфортно, потому что ребенок стал удобным. Различные разрушительные варианты «Давай теперь все бросим» часто используют и в общении с другими взрослыми. С любимыми, друзьями или коллегами по работе.

«Ты меня вообще любишь? Нам что, расстаться?!» (Люди в отношениях друг к другу.)

«Ты если так и продолжишь работать, то просто сразу пиши заявление на увольнение» (Начальник подчиненному.)

«Я уже устал слушать этот бред про дружбу! Ты мне не нужен!» (Друг другу.)

Ничего из этого в действительности не означает разрыва личных или деловых отношений. Каждая фраза является только намеком. Намеком, который заставляет собеседника нервничать и покорно следовать желаниям говорящего. Мы часто используем подобные манипуляции, потому что они эффективные. Есть еще один излюбленный родителями способ манипулирования.

«Не нравится эта игрушка? Тогда больше не проси меня что-то тебе покупать!»

«Не будешь слушаться, Дед Мороз ничего тебе под елку не положит».

«Почему ты не читаешь книги? Мне их выкинуть все за ненадобностью?»

«Я тебе больше не подарю ни одну игрушку» – родителям должно быть стыдно произносить такие слова, но это удобно. С точки зрения родителей, с их помощью можно заставить ребенка беспрекословно слушаться, всего лишь немного пригрозив. На самом деле из-за них у ребенка зарождается страх утраты. И он начинает подсознательно ненавидеть родителей. Может ли ребенку понравиться, когда родители угрожают отобрать любимые вещи?

Настало время представить вам самый жестокий вид шантажа в отношении детей – это фраза «Я сейчас тебя здесь оставлю и уйду!». Кто самый дорогой и любимый человек в жизни ребенка? Мама. А чего больше всего на свете боится ребенок? Того, что мама его бросит. Родители, к сожалению, часто манипулируют этим страхом.

– Все, пойдем домой.

До сознания пятилетнего малыша, занятого качелями и

горками на площадке, просто не могут долететь слова мамы, которая решила пойти домой.

– Пошли домой, я сказала!

Ребенок не реагирует. Мама начинает раздражаться.

– Ты вообще слышишь, что я тебе говорю?

Малыш замечает повышающийся голос мамы, немного пугается, но все еще слишком сильно занять игрой.

– Ну и продолжай играть. Я одна пойду!

В этот самый момент ребенок неожиданно быстро бросает игру и бежит к маме. На его глаза наворачиваются слезы. Малыш крепко хватает руку мамы. Ликующая от собственной победы мама ведет домой ребенка, на которого тяжелым камнем упал страх.

Малыш бросает игру и бежит к маме, потому что больше всего боится расстаться с ней. Мама для маленького ребенка – самое ценное и дорогое живое существо на планете. Именно она способна защитить его от всех опасностей и невзгод. Насколько страшно может стать ребенку, если такой человек, как мама, говорит, что оставит его одного? Именно отчаянный страх заставляет малыша бежать к маме и беспрекословно ее слушаться. Может, стоит влиять на детей по-другому?

«Пойдем домой, съедим что-нибудь вкусненькое!»
«Мама так устала. Пожалуйста, пойдем домой!»
«Хорошо. Давай тогда еще 10 минут побудем и пойдем».

Процесс воспитания полон одновременно радостей и страданий. В попытках уменьшить свои страдания родители неосознанно запугивают детей. Страх дает контроль, и поэтому эффективен. Но он же делает ребенка тревожным. Ребенок может испытывать моральную и физическую боль из-за опасений попасть в передрягу или потерять что-то из вещей. Таким образом родители переносят свои страдания на детей. Это можно назвать законом постоянства количества боли в отношениях родителей и детей. Родителям нужно терпеть, терпеть и терпеть, и тогда ребенок сможет избежать боли. Вы можете не сдержать свою боль за ребенка внутри и закричать. Вам станет легче. Но перекладывание своей боли на ребенка облегчения не приносит. Все родители, прошедшие и проходящие через воспитание детей, приносят великую жертву. В мире нет ни одной матери, в сердце которой не зияла бы огромная рана.

Слова, сеющие страх перед жизнью: «Ты так пустишь свою жизнь коту под хвост». Предостерегайте, но помогите сохранить собственное «я»

У нас есть пословица «Укравший иголку украдет и корову». Давайте представим, что у нас есть сто первоклассников, каждый из которых хотя бы разок забыл вернуть соседу по парте одолженный карандаш. Карандаш – сущая мелочь, которая не привлекает внимания, словно иголка из нашей пословицы. И тут среди детей появляется взрослый, который с серьезным лицом говорит:

«Слышали когда-нибудь пословицу „Укравший иголку украдет и корову“? Если вы поступаете так сейчас, то в будущем все можете стать настоящими ворами. Это сломает вам жизнь. Никогда больше так не делайте!»

В сердцах детей прорастает посеянный взрослым страх. Теперь они будут расти с пугающей мыслью о том, что однажды могут стать преступниками. Представим, что из всей сотни только один действительно может стать воришкой. В таком случае получается, что наш взрослый своими словами спас жизнь ребенка, так как вовремя его припугнул. Но что с оставшимися девяноста девятью? Конечно, воровство карандаша в возрасте шести лет нельзя назвать преступлением. Это, скорее, проступок. Ребенком в такой ситуации двигало, вероятнее всего, любопытство, а не алчность и желание завладеть чужим. Но вот наши оставшиеся девяносто девять ребят начинают жить с мыслью о том, что они потенциальные преступники.

На самом деле в этой пословице заключено все мировоззрение южных корейцев. Все мы считаем, что даже маленькая ошибка повлечет за собой большие проблемы. Тревога по поводу возможной войны, боязнь внезапного бедствия стали частью общественного сознания и особым для каждого корейца состоянием. Например, у нас с вами есть второклассник, которому лень ходить в школу, и все, что он хочет делать, это отдыхать и развлекаться.

Просьбы родителей почитать книжку влетают в одно ухо и вылетают из другого. Ребенок просто лежит на диване, смотрит телевизор и играет в игры. Тогда родители говорят:

«Если будешь так продолжать, всю жизнь пустишь коту под хвост!»

«Ты так точно дурачком станешь!»

Дети часто слышат эти слова. И хотя родители считают, что выказывают так свою любовь и заботу, на самом деле это способ запугать. Предсказание скорой большой беды вызывает страх и тревогу. Точно так же есть множество способов посеять в душу ребенка зерно фобии.

«Будешь так думать – случится что-то плохое».
«Будешь себя так вести – люди от тебя отвернутся».
«Будешь так говорить – потеряешь все, что у тебя есть».

Так вы убеждаете ребенка в том, что даже из-за маленькой ошибки случится большая беда, настанет конец света и все самое важное будет потеряно. Дети, которые часто слышат эти слова, начинают более пессимистично смотреть на жизнь. Сможет ли ребенок мечтать о великом и идти к своей мечте, если в его душе будет сидеть червь страха, говорящий о том, что малейший проступок приведет его к катастрофе?

Почему же родители постоянно прибегают к этим словам? Потому что запуганным ребенком легче манипулировать. Если вы не хотите сделать из своего ребенка труса, необходимо говорить с ним прямо и без ненужных преувеличений.

A. «Если не перестанешь бездельничать и не начнешь учиться, жизни придет конец. Будешь вечно побираться».

B. «Твоя жизнь не закончится, если не будешь учиться. Но найди то, в чем ты силен, и посвяти себя этому. Так и жить будет проще».

Какой вариант вам кажется лучше? Вариант А на самом деле не что иное, как угроза и запугивание. Тот самый вариант, который так любят родители. Если бы я был на месте родителя, которому необходимо сделать выбор, я бы предпочел вариант B. Тот вариант, который может вырастить смелого и позитивного ребенка.

C. «Ты зачем это забрал? Хочешь стать воришкой? Хочешь, чтобы тебя в тюрьму посадили? Больше так не делай».

D. «Зачем ты это забрал? Забирать вещи у друзей и не возвращать – плохо. Но я не считаю тебя плохим ребенком. Ты

просто оступился. Больше так не делай, пожалуйста».

Вариант C погружает ребенка в пучину страхов и тревог, вариант D просто предостерегает без лишнего запугивания. Какой из них будет эффективнее? Многие ответят, что вариант C намного эффективнее. Я из прошлого и сам бы так ответил. Но сейчас я определенно выбираю вариант D. Родителям нужно отказаться от убеждения, что поведение детей можно исправить с одного раза, запугав их. Способы, схожие с вариантом D, заключаются в мирном и спокойном убеждении. Если вы будете спокойно объяснять ребенку проблему, вы быстрее добьетесь результата. Необходимо помогать ребенку сохранять самого себя и самовосприятие в позитивном ключе.

Все родители хотят, чтобы их дети смело смотрели вперед. Ребенок не должен бояться будущего и избегать жизненных испытаний, он должен быть сильным и стойким. Если вы хотите для него этого, навсегда сотрите из своего сознания фразу «Если так будет продолжаться, то случится что-то плохое».

Слова, которые угнетают: «Мир – страшное место». Предупреждайте, но вселите веру в то, что все решаемо

Окружающий мир может быть опасен для маленьких детей. Быстро едущие машины, всевозможные возвышенности, острые углы столов. Мир полон опасностей. Ужасные новости о преступлениях не оставляют и доли сомнения в этом. Опасности подстерегают детей всюду. Родители, волнуясь, часто говорят: «Это очень опасно! Нельзя», «Всегда будь начеку», «Ты ударишься!», «Даже не смотри в сторону незнакомых людей».

Все эти фразы важны, чтобы уберечь детей. Но постоянное их повторение может навредить, потому что вызывает у ребенка тревогу. Слово «опасно» сильнее других заставляет детей беспокоиться. Ведь в нем скрыто предостережение, от которого дрожишь от страха.

«Мир – очень страшное место. Не расслабляйся». (Эмоциональное напряжение.)

«Даже если слегка оступишься, можешь сильно пораниться». (Тревожность.)

«Попытался и хватит. Сиди теперь смирно». (Снижение решимости.)

Если ваш ребенок поверит в то, что окружающий мир очень опасен, его повсюду будет сопровождать тревога, и это сделает жизнь несчастной. У него не останется надежд на успех. Ребенок, опасающийся всех незнакомых людей, лишается возможности стать активным членом общества. Когда мир кажется страшным местом, очень легко попасть в замкнутый круг бессилия.

Но нельзя не предостеречь ребенка. Что же тогда делать? Нужно предупредить об опасности, но постараться не давить.

«Это опасно!» → «Попробуй это сделать, но будь осторожнее».

Вместо того чтобы говорить об опасности, попросите ребенка быть аккуратнее. Так вы убедите его в том, что мир вокруг не таит в себе угрозу, что достаточно просто соблюдать осторожность. Это хороший способ помочь ребенку не чувствовать себя подавленным. Что касается меня, то я чаще просто запрещал сыну что-то делать. Я ограничивал его каждый раз, когда у него только появлялась мысль о том, что, по моему мнению, таило

опасность. Интересно, сколько раз я говорил сыну «нельзя» за все время, пока он рос? Попробуем прикинуть. Допустим, я запрещал ему что-то три раза в день. Получается, в год сын слышал слово «нельзя» примерно тысячу раз, а за десять лет десять тысяч раз. Я десять тысяч раз вбил в его сознание гвоздь под названием «нельзя». Каждый раз, когда я вижу, как мой уже абсолютно взрослый сын сомневается, боится столкнуться с новым препятствием и не может принять решение, я вижу свой образ в прошлом и жалею о своих словах. Я должен был сказать иначе.

«Нельзя!» → «Делай неторопливо».

Вместо того чтобы ограничивать сына, я должен был просто посоветовать делать все неторопливо. Сделало бы это моего сына решительнее?

Согласно объяснению, которое привела в своей книге «Тревожные дети, тревожные родители» психолог Лин Лайонс, авторитетный специалист в своей области, вероятность появления тревожного расстройства у детей с тревожными родителями повышается в шесть-семь раз. Поэтому, если вы замечаете за собой, что часто беспокоитесь, вам нужно еще внимательнее относиться к этому, чтобы ваш характер не оказал пагубного влияния на ребенка. На что же обратить внимание в первую очередь?

Во-первых, родители должны выражать свое беспокойство осознанно и следить за своей речью.

А. «Ох, я места себе не нахожу из-за завтрашнего собеседования. Нужно его отменить».

В. «Переживаю я что-то из-за собеседования. Но в такой ситуации переживать нормально. У меня все получится».

В варианте А вам самим станет тяжело от того, что вы показываете ребенку свою готовность сбежать и отказаться от всего из-за тревожности. Перед детьми себя лучше вести так, как показано в варианте В. Лучше воздерживаться от выражения своих худших предположений.

Теперь представьте себе такую картину: ребенок залез на верхушку высокого дерева. Что должны предпринять родители?

А. «Нельзя! Очень высоко! Переломаешь себе все кости и загремишь в больницу, если упадешь! Слезай!»

В. «Ух, как высоко ты залез. Давай спускаться потихоньку».

Родители часто надумывают худшее и накручивают себя, даже когда ребенок оказался в ситуации, в которой опасность минимальна. Единственное, чего можно добиться этим, – это повышение тревожности. Поэтому родители должны прилагать все усилия, чтобы как можно более осторожно выражать свое беспокойство. Полезнее всего для ребенка будет, если родители

поведут себя как в варианте В, не высказав своих опасений.

Разберем ситуацию, в которой приболевший ребенок задает маме следующий вопрос: «А что я буду делать, если меня в школе завтра стошнит?» Ребенок начинает тревожиться по поводу предстоящего дня в школе. Какой ответ должна дать мама?

А. «Не беспокойся. Такого не случится».

В. «Все будет хорошо. Стошнит и стошнит, это разве большая проблема? Уберешь и попросишь помощи у учителя».

Вариант А неплох, но вариант В все-таки лучше. Вы должны вселить в ребенка уверенность в том, что какая бы большая проблема ни произошла в его жизни, он сможет ее решить. К тому же уровень тревожности у ребенка может снизить мягкая интонация, с которой вы будете предупреждать его о возможных рисках, в то время как разговор на высоких тонах будет предвещать трудности. Мы не можем быть уверены, что даже супермену будет по плечу контролировать собственную тревогу и присматривать за ребенком. Но попытаться все же стоит. Даже одно хорошее слово, сказанное родителями, может избавить ребенка от страха. А такая мелочь есть у каждого родителя.

Основы воспитания смелости в ребенке

1. Поймите страхи.

Родители должны понять и принять правду, которая заключается в том, что их ребенок может бояться. Словами «Тут нечего бояться» вы отрицаете его реальные эмоции. Лучше прибегнуть к вариантам: «Видимо, что-то случилось, раз ты так напуган» или «Ты так напугался из-за этого». Если мама поймет и примет страхи, ребенку станет намного легче и комфортнее.

2. Будьте честны.

Дети боятся неизвестного. В таком случае самым лучшим вариантом действия родителей будет честный разговор. Например, ребенку, боящемуся подкроватного монстра, необходимо спокойно и дружелюбно объяснить, что никакой монстр под его кроватью не живет. В таком случае страх развеется. Если ребенок испытывает страх перед школой, расскажите ему, где что находится, пройдите с ним по дороге в школу и обратно. Так вы поможете ему привыкнуть к новой обстановке.

3. Доверяйте.

Дети обретают смелость и уверенность в себе, если в них верят родители. Не стоит говорить: «Для тебя это слишком сложно». Проявите свою веру в ребенка: «Это сложно, но ты

справишься». Так он не будет бояться принимать испытания, которые выпадают на его пути.

4. Спокойно и последовательно помогайте.

Родителям нужно научиться подстраиваться под скорость ребенка и оказывать помощь спокойно, не торопясь. Например, если ваш сын заинтересовался тхэквондо, но ему страшно начинать, вы можете показать ему видео на эту тему на YouTube. Сходите вместе посмотреть на выступление спортсменов. В следующий раз вместе познакомьтесь с тренером. Так постепенно ребенок сможет привыкнуть к новой обстановке, перестанет бояться и обретет смелость.

Этот способ был предложен психиатром Эйлин Кеннеди-Мур в прямом эфире программы PBS.

Глава 6. Мы усугубили переживания из-за внешности

Будем честны, весь мир буквально помешался на внешности и равнодушен к внутренней красоте. Многие относятся с благоговением к красивым мужчинам и женщинам, судя их исключительно по оболочке.

Каждый родитель искренне желает, чтобы его ребенок никогда не страдал из-за комплексов, связанных с его наружностью. Надеется, что сын или дочь не будут очарованы красавчиком с экрана или эффектным прохожим. Молится, чтобы над ребенком не насмехались сверстники. Но на самом деле главное, о чем стоит волноваться, чтобы у самого ребенка не появилось отвращения к собственной внешности. Проблема в том, что родители не знают, как уберечь детей от всеобщей одержимости внешней красотой. И в результате только усугубляют переживания ребенка. К сожалению, в этой главе я не смогу дать вам способ решения такой комплексной и непростой проблемы, но я смогу научить вас не давать отрицательную оценку внешности вашего ребенка.

Слова, зарождающие комплексы: «Дочь у нас, конечно, не красавица». Запомните: плохо отзываться о внешности ребенка – бестактно

Один мой друг очень сильно переживал из-за штанов, которые выбрал его сын. К тому времени мальчик как раз стал учеником средней школы и, как все его сверстники, начал носить очень облегающую и подчеркивающую фигуру одежду. Он был уверен, что в подобных нарядах выглядел особенно хорошо. Но дело в том, что мальчик был достаточно упитанный и немного не вписывался в группу подростков, которые обычно носят обтягивающие джинсы. Мой друг постоянно бурчал себе под нос о том, что ему пора поговорить с сынишкой, и однажды на это все-таки решился.

Он ему сказал:

«Что ты на себя надел? Ты в таких узких штанах выглядишь еще более толстым!»

Для ребенка эти слова были громом среди ясного неба. Он был шокирован. С тех пор мальчик начал носить только широкие, мешковатые брюки. А мой друг признался, что после того случая испытывал подавленность: «Я попытался сделать как лучше, думал, он будет выглядеть красиво». Этот человек был практически в отчаянии.

Мой друг открыто и негативно отозвался о внешнем виде собственного сына. Он заблаговременно начал переживать по поводу насмешек над ребенком со стороны других детей. Но на самом деле критика внешности со стороны родителей для мальчика стала намного более серьезным потрясением, чем возможные насмешки сверстников. Потрясением, погрузившим его в глубокое уныние. Мой друг слишком поздно осознал последствия своих слов и пожалел о сказанном. Но мальчику уже была нанесена травма.

Среди нас есть очень много родителей, точно так же прямо и бескомпромиссно осуждающих внешность своих детей. Возможно, на самом деле они так не думают, но боятся, что ребенка ждет разочарование. Однако постоянные унижения из-за внешности приводят к тому, что ребенок начинает себя ненавидеть. Давайте посмотрим на еще один случай проявления бестактности, который произошел с моей знакомой.

– Эх, доченька, не красавица ты у нас, конечно.

…

«Мама часто мне говорила, что я некрасивая. Я, будучи маленькой, ничего и не могла сказать в ответ».

– Ты такая некрасивая… Что же делать? Замуж-то тебя возьмет кто-нибудь?

…

«На самом деле я хотела возразить маме. Я хотела постоянно повторять, что я красивая. Но не могла проронить и слова. И, повзрослев, я попала в одну странную ситуацию. Мне часто казалось, что окружающие люди думают обо мне то же самое, что и мама. Я была уверена, что сейчас мне кто-то скажет: “Какая ты страшненькая, а? Замуж-то кто-нибудь позвал?” Естественно, никто мне такого ни разу не сказал. Возможно, я ожидала такого отношения из-за менталитета жертвы, который мне привили родители. Однажды я смотрела на себя в зеркало и внезапно сказала своему отражению: “Я родилась такой некрасивой. Даже родиться нормально не смогла. Я не смогу себя полюбить”.

Я как-то незаметно для себя начала повторять сама себе все те жестокие вещи, которые постоянно слышала в детстве от матери. Ее слова слились с моей душой».

Из-за слов матери, которые она повторяла по привычке, ее дочь действительно поверила в собственное уродство. Ей казалось, что все вокруг шепчутся о том, как она выглядит. Сидя в одиночестве, она слышала внутренний голос, который повторял, что она некрасивая. Нам может показаться, что это уникальный случай, но на самом деле такое не редкость. В тот самый момент, когда вы собираетесь что-то сделать, вы вдруг слышите в голове вкрадчивый голос, говорящий: «Не делай этого – опасно», «Ты так удручающе выглядишь, не высовывайся». И если этот неодобрительный голос часто звучит внутри вашего сознания, вы, сами того не замечая, становитесь пассивнее и занимаете в своей собственной жизни позицию наблюдателя.

А как вообще появляется этот внутренний голос? Обычно он формируется в сознании ребенка из тех слов, которые произносят авторитетные взрослые и которые оседают внутри сознания. Иначе говоря, если мама и папа хвалят ребенка, похвала накапливается и становится той силой, которая будет поддерживать ребенка и во взрослой жизни. И напротив, постоянная критика превращается в тот неодобрительный внутренний голос, который отравляет жизнь ребенка. У такого токсичного внутреннего «я» множество проявлений.

«Ты бездарность. У тебя ничего не получится, как ни старайся».

«У тебя нет ни капли очарования. Даже не мечтай о счастливых отношениях».

«Тупица. Бесполезная тупица».

«Ты одна сплошная проблема».

«Это все твоя вина».

Наихудшая из всех негативных оценок – критика внешности. Она остается травмой на всю жизнь. Если самый дорогой в жизни ребенка человек – мама осудит его внешность, есть огромная вероятность, что ее слова навсегда останутся в сознании ребенка и будут постоянно всплывать на поверхность. Даже если человек будет уделять внимание внешности и похудеет, слова родителей о том, каким он был толстым, навсегда сделают его жизнь серой и безрадостной. Обратимся к словам, написанным английским психологом Илоном Бониуэллом для ресурса по психологии psychologies.co.uk:

«Неважно, как мы выглядим. Важно – что мы чувствуем».

Любая внешность прекрасна. Но мысли человека важнее того, как выглядит его лицо. Внешняя привлекательность субъективна. И субъективность, когда мы говорим о внешности, играет более важную роль в жизни человека, чем простое расположение глаз, носа, ушей и губ. Поэтому, даже если вы немного прибавите в весе или черты лица немного изменятся, внешность не будет иметь никакого значения, пока вы уверены в себе.

Вам необходимо поставить табу на осуждение чьей бы то ни было внешности, особенно пока ребенок находится в подростковом периоде. Запомните, у родителей нет права критиковать внешность ребенка или отговаривать его от скинни-джинс, если он толстый. Даже если маме не нравится что-то во внешности дочери, она не должна об этом говорить. Иначе это будет полнейшая бестактность. Разве не высокомерно думать, что родители могут осуждать внешность своих детей?

Слова, искажающие иерархию ценностей: «Наша дочь самая красивая!» Объясните, что обаяние заключается не только во внешности

Многие родители воспитывают детей, уделяя слишком большое внимание внешности и восхваляя ее. Они постоянно повторяют дочерям, что те самые красивые в мире. Девочки растут с прочной верой в правдивость родительских слов, но, попадая в школьную среду, оказываются в смятении, потому что в школе обязательно будут другие девочки, которых окружающие считают еще красивее.

– Пап, а я правда красивая?
– Конечно, моя доченька самая красивая на свете.
– Но некоторые ребята говорят, что я не красивая…
– Кто такие? Не обращай внимания на дурачков.
– Все говорят, что в нашем классе Таен самая красивая.
– Нет, ты у нас самая красивая!
– Правда?
– Ты самая лучшая для папы!
– Только для тебя. А для других нет…
– (Сметенное выражение лица.) Да что ты… Соберись! Вперед, дочка!

Соберись? Для девочки такая поддержка со стороны папы абсолютно бессмысленна и нелогична. Скоро она это поймет и будет страдать в одиночестве.

Нам всем понятна причина, по которой мама и папа говорят своему ребенку, что он самый красивый. Дело в том, что в глазах родителей это действительно так. Но преувеличенное восхваление внешности в очень маленьком возрасте может быть вредно для ребенка. Дети в детском саду еще не понимают концепцию внешности и не оценивают других с этой точки зрения, из-за чего не могут друг друга обидеть. Но положение дел меняется, когда ребенок оказывается в последних классах младшей школы. В этом возрасте дети начинают сравнивать себя с другими и пытаются завоевать первенство в вопросе красоты, что часто приводит к переживаниям по поводу внешнего вида. Общество Южной Кореи отстаивает идеологию, в которой внешность человека является доминирующей ценностью. Как же

родители могут помочь ребенку, живущему в такой среде, избежать травм?

В качестве примера возьмем случай, который был рассказан корейской предпринимательницей Но Хиен. Она вспоминает свое детство так:

«Я родилась очень некрасивой. И глупой. А вот моя младшая сестра была полной противоположностью. Красивой и умной. Мне ничего и не оставалось, кроме как страдать от комплекса неполноценности. Но мама меня поддержала, и я до сих пор вспоминаю ее слова: „При первой мимолетной встрече твоя сестра и правда кажется очень красивой. Но твое обаяние и харизма раскрываются после того, как с тобой пообщаешься. Поэтому не переживай и не убивайся, если сначала люди будут в восторге от сестры“. После этих слов я смогла потихоньку победить свои комплексы».

Мама этой успешной женщины дала поразительно мудрый совет. Если разобрать ее слова, мы получим каркас из трех пунктов, в которых ребенок найдет утешение:

1. Ты не самая красивая, это правда.
2. Но у тебя есть обаяние и харизма, которых нет у красавицы-сестры.
3. Не горюй, если тебя не назовут красивой. Общайся с людьми. В этом твое очарование.

Первый пункт – признание реальности. Второй – акцент на достоинстве, которое не сразу бросается в глаза. И, наконец, третий пункт – способ избежать травмирующих ситуаций. Да, окружающие могут не оценить красоту, но важно знать свои сильные стороны и быть в себе уверенной. Это поможет не дать себя в обиду.

Очень хорошие слова. Если сказать их ребенку, погруженному в тревоги из-за собственной внешности, он сможет найти в них утешение.

Но сообразительный ребенок может вдобавок задать и такой вопрос: «А в чем тогда мое обаяние?» У родителей всегда должны быть готовы ответы на такие вопросы. Например, можно выбрать одну из ниже представленных фраз, которая подойдет к описанию сильной стороны вашего ребенка.

«Ты очень умный. Сможешь решить самую сложную задачу».

«Ты очень хорошо понимаешь окружающих людей. Обладаешь самым теплым сердцем».

«Ты такой неординарный и творческий! Друзья же в восторге

от тебя!»

«Ты так интересно рассказываешь истории! С тобой очень интересно».

«Ты очень восприимчивый. Отлично чувствуешь грусть и радость других людей. Это располагает к тебе людей».

Что еще можно сказать? Если подумать, то можно найти еще множество способов похвалить ребенка за его личные качества. Естественно, глупо было бы утверждать, что пара таких фраз, вскользь сказанных родителями, полностью избавит от комплексов их детей. Но они смогут направить ребенка и придать ему храбрости двигаться вперед.

Дети вынуждены жить в жестоком мире, где победу одержала идеология внешней красоты. Естественно, головы родителей забиты переживаниями о том, как им помочь. Некоторые берут

детей за руку и ведут их в кабинет пластических хирургов[5]. Естественно, пластическая операция может быть выходом, если есть стойкое желание изменить внешность. Но есть еще более мощное средство помочь ребенку: вы должны убедить его в том, что внутри него скрыто ослепительное обаяние, заключенное в его теплом сердце, чуткости, внимательности по отношению к другим. Развитое чувство собственного достоинства может стать опорой и поддержкой, давая силы с высоко поднятой головой двигаться вперед по жизни.

Слова, которыми вы отрицаете интерес к внешности: «Подростки сейчас слишком сильно заботятся о внешнем виде». Позвольте ребенку уделять внимание внешности до определенной степени

Многие дети в возрасте от 10 лет начинают активно заботиться о своем внешнем виде. Они часами могут крутиться у зеркала, разглядывая себя, поднимая и опуская волосы и решая, что сегодня надеть. Когда дети вступают в подростковый период, ежедневный подсчет новых прыщей и громкое негодование по поводу их наличия становятся неотъемлемой частью их жизни. Юбки школьной формы укорачиваются, а криво отрезанная мышиная челка является предметом гордости. Сердца родителей разрываются, когда они видят, как дети впустую тратят время на любование перед зеркалом.

«Ты еще такая маленькая, а уже так заботишься о своем внешнем виде».

«Лучше бы то время, которое ты проводишь перед зеркалом, на учебу потратил!»

Эти слова исполнены обиды на ребенка из-за того, что он не учится и тратит время впустую. Но если родители вспомнят себя в этом возрасте, они поймут, что ничем не отличались от детей. И также постоянно слышали упреки от взрослых. Но, став взрослыми, они как будто забыли об этом, стерли прошлое из памяти.

Однако подростки уже не маленькие дети. Они даже физически намного ближе к взрослым, чем к малышам. К тому же и среди взрослых очень тяжело найти человека, который бы не обращал внимания на свой внешний вид. Многие тратят большие деньги на то, чтобы заполнить туалетный столик косметикой, а шкаф одеждой. Поэтому для подростка, постоянно контактирующего с миром взрослых, естественно хотеть быть как они. Вот почему слова о том, что подростки слишком большое внимание уделяют внешности, не что иное, как несправедливая и дискриминирующая насмешка.

Многие дети одержимы мыслями о внешнем виде исключительно из-за особенностей своего возрастного периода. Психологи утверждают, что именно в подростковом возрасте мы

сильнее всего зависим от того, как выглядим в глазах окружающих. В этом возрасте ребенок видит себя главным героем пьесы, стоящим на сцене в свете софитов. Подростку кажется, что люди оборачиваются и внимательно следят за каждым его шагом. Подростковый возраст – это тот период, когда человек верит в то, что он самая яркая звезда во вселенной, и просто не может быть безразличным к собственному внешнему виду.

Поэтому упреки по поводу времени, которое подросток проводит перед зеркалом, только испортят отношения между ним и родителями. Но что же тогда делать? Правильно ли одобрять такое поведение?

Родителям нужно принять правду о том, что такая заинтересованность во внешности естественна для подростков и что они имеют на это полное право. Еще лучше будет, если вы скажете ребенку, что нормально переживать по поводу прыщей, и посочувствуете его проблемам. Поверьте подростку и поддержите его. А когда он в очередной раз будет стоять перед зеркалом, пытаясь уложить волосы, вместо насмешки и упрека скажите:

«Очень классно выглядит!»
«Ты у нас сегодня такая красавица!»

Конечно, это будет нелегко. Но эти простые слова могут стать словами поддержки, если вы смиритесь с правом ребенка на заинтересованность во внешнем виде как с чем-то неизбежным. Такая покорность может привести к удивительным результатам: поддержка родителей сделает подростка счастливее и сплотит семью.

Разумеется, нельзя бесконечно потакать одержимости ребенка своей внешностью. Родителям необходимо установить нормы и границы дозволенного и спокойно, но твердо донести их до сознания ребенка. Мама и папа совместно с подростком должны обговорить и выбрать дозволенную одежду, изменение цвета волос и время, которое ребенок может тратить на собственное «украшательство».

Есть еще один важный момент, связанный с оценкой внешности. Когда вы вместе смотрите телевизор, такие слова, как «Смотри, какая та актриса стройная!» или «Эти актеры такие красивые!», могут нанести серьезный вред подростку. Также не нужно в присутствии детей насмехаться над людьми с неприглядной внешностью. Все потому, что так вы возводите внешнюю красоту в абсолют, следуя идеологии главенства внешности. Лучше выразить свои мысли следующим образом:

«У этого актера нос приплюснутый и рот большой, такая необычная, но харизматичная внешность».

«Эти певицы такие худые, немного нездорово выглядят».

«Вот эта актриса немного поднабрала, но стала только красивее».

Каждая из этих фраз немного отстранена от идеи важности внешней красоты, но не выглядит как попытка насильно переубедить. На самом деле не только стройные тела и тонкие черты лица могут быть красивыми. Разве недостаточно на телевидении людей, у которых маленькие глаза, крупный нос или круглые бока? Объясните это подростку. И его душа станет крепче.

Слова, которые являются причиной сильного стресса: «Будешь много есть – потолстеешь». Разрешите есть много, но ориентируйте на умеренность

У меня есть один друг со значительным лишним весом. Его ребенка тоже можно назвать обладателем нестандартной фигуры. Каждый день отец, как мантру, повторяет одно и то же: «Не ешь много. А то будешь толстым, как я». Случилось так, что ребенок из-за стресса начал есть втайне от родителей. Он стал воспринимать прием пищи как противозаконное действие и из-за этого считал самого себя ничтожеством, которое не способно контролировать чувство голода. Однако причиной полноты может быть не только слабая воля, но и гены, передавшиеся от полных родителей. Оглядываясь в прошлое сейчас, мой друг жалеет, что своими нравоучениями не помог ребенку похудеть, а только навязал глубочайшее чувство вины.

Согласно статье профессора Университета Коннектикута Брайана Вансинка, которая была опубликована в журнале Healthy Utah, любые разговоры о весе ребенка оказывают отрицательное влияние на его психику.

Если постоянно указывать ребенку на то, что он якобы поправился, рано или поздно он начнет сидеть на губительной для детского здоровья диете. Как известно, все подобные диеты заканчиваются плачевно. Сидящий на строгой диете в конце концов впадает в отчаяние и срывается в обжорство, набирая при этом вес в два раза больше потерянного. Также есть люди, которые начинают прибегать к различным медикаментам для потери веса, что приносит несомненный вред здоровью.

По моему мнению, можно счастливо жить и с лишним весом, если он не причиняет ущерб здоровью. К тому же худеть или не худеть – это дело каждого отдельно взятого человека. К сожалению, в нашем обществе сразу же советуют сесть на диету, даже если человек набрал всего пару лишних килограммов. А это является бесцеремонным давлением и нарушением личных границ.

А что можно сказать по поводу слов «Ты такая стройная и красивая»? Оказывается, это тоже не самая полезная оценка. Если посмотреть на обратную сторону медали «стройная = красивая», то можно увидеть «полная = уродливая». Подростки, которых хвалят за худобу, начинают изводить себя страхами потолстеть.

Они думают только о том, как сохранить или еще больше уменьшить свой вес. В особо серьезных случаях это может привести к отказу от приема пищи и расстройству пищевого поведения. Таким образом, комплименты красоте, которая заключена в худобе, содержат в себе смертельный яд.

Не менее губительными являются фразы типа «Ты такой толстый, что смотреть противно» или «Ты поправилась и похорошела». Что же тогда вообще должны говорить родители? Лучше всего вообще воздержаться от оценивания внешности. Особенно не стоит обсуждать вес. Не говорите ничего хорошего, не говорите ничего плохого. Вместо этого лучше выбросьте все вредные для здоровья продукты, замените их на полезные и займитесь спортом сами. Станьте для своего ребенка примером для подражания.

Кроме того, в постоянных нравоучениях и замечаниях есть кое-что похуже нарушения личных границ. Например, открыто выражая недовольство и чувство неполноценности по поводу своего внешнего вида, родители унижают себя в глаза детей и таким образом вредят им.

«Ой, что-то я так сильно поправилась в последнее время».
«Ну я и толстуха! Надо худеть!»

Представьте, как мама говорит такое про себя в присутствии ребенка. Мама – самый влиятельный и авторитетный человек в его мире. Критикуя себя подобным образом, она внушает ребенку идею, что вес – это то, чего нужно стесняться. В сознании маленького человека укрепляется убеждение в том, что полное тело отвратительно. Другими словами, ребенок наследует от матери комплекс неполноценности по поводу внешнего вида.

В 2015 году профессор Ребекка А. Моррисси из Университета Нотр-Дам, США, заявила, что родители должны занимать четкую позицию для предотвращения появления у детей пессимистических убеждений по поводу своей внешности. Взрослые должны всесторонне противостоять идее превосходства внешнего вида и открыто показывать это. Рассмотрим пример.

«Говоришь, у мамы животик появился? Ну да, и что такого? Это нормально. Меня это не беспокоит».

«Что? Замуж никто не возьмет, если потолстеешь? Ты в любом случае встретишь человека, который будет любить тебя с любым весом!»

Мамой, которая говорит: «В лишнем весе нет ничего

страшного», можно восхищаться. Она не отрицает и не ненавидит себя. Она бросает вызов конвенциональной красоте, в которой только худое тело может быть красивым. Я думаю, что ребенок с такой классной мамой сам будет переполнен решимостью и смелостью. Он сможет обрести здоровый взгляд на внешность.

Конечно, нельзя потакать перееданию. Я уверен, что родители и ребенок должны постараться найти компромисс. Например, можно разрешить ребенку есть все, что он захочет, но при этом четко оговорить объемы потребляемой еды.

Как уберечь ребенка от комплексов в отношении к внешнему виду

1. Ни в коем случае не оценивайте внешность отрицательно.

Среди нас есть родители, которые критикуют внешность своих детей. «Носик у дочки, конечно, не очень», – произносят они с досадой. Но такие слова глубоко ранят чувство собственного достоинства ребенка. Не критикуйте внешность ребенка даже в шутку.

2. Не делайте излишних комплиментов.

Ребенку абсолютно не помогают постоянные комплименты его красоте. Они прививают ему убеждение в том, что важнее всего в мире – внешняя красота.

3. ПРИМИТЕ интерес ребенка к собственной внешности.

Подросток искренне верит в то, что именно он приковывает к себе внимание всех людей вокруг. Поэтому естественно, что он внимательно следит за собой. Родители не должны обращать на это слишком много внимания и тем более насмехаться над этим.

4. Не говорите о проблемах с весом.

Неправильно со стороны родителей обсуждать лишний вес ребенка, даже если они руководствуются добрыми намерениями. Кроме того, не высказывайте опасений по поводу своего внешнего вида в присутствии ребенка. Так он перенимает комплексы, которые есть у вас.

Глава 7. Я обижал ребенка, сам того не замечая

Часто родители, желая уберечь и защитить ребенка, превращаются в некое подобие диких зверей. Это происходит из-за того, что для мамы и папы ребенок представляет собой нечто бесценное. Но порой родители обижают детей, выражая свое пренебрежение.

И нет на свете человека, который посчитает безжалостные слова, произнесенные родителями, проявлением ненависти, а не родительской привязанности. Взрослые порой выражаются грубо, желая, чтобы их ребенок просто еще больше старался и жил счастливее. Однако смысл посыла искажается, и их слова звучат как оскорбления.

Иногда причиной такого отношения родителей к детям являются комплексы первых. Родители начинают злиться, когда обнаруживают, что ребенок принимает и любит не только свои положительные стороны, но и отрицательные. Я уверен, что и сам нередко обижал сына. Не важно, любовь ли является мотивом или родительские комплексы, оскорбления оставляют в душе ребенка глубокие раны. И, кроме того, родителей долгое время преследует чувство ответственности за совершенное и раскаяние.

Слова, критикующие когнитивные способности: «Опять?!» Не говорите о прошлом – анализируйте настоящее и направляйте в будущее

Предположим, есть ребенок, который постоянно совершает одну и ту же ошибку. Каждый раз, когда он роняет и разбивает телефон или ошибается в одном и том же месте в контрольной, родители обязательно скажут: «Опять?!»

«Опять» часто появляется не только в родительско-детских отношениях, но и между другими людьми. «Ты опять?» – говорит неблагодарный муж своей жене. Привередливый начальник грозно вопрошает: «Заместитель Ким, вы опять за старое?» Конечно, после «опять» не стоит ждать ничего хорошего. Тот, кому эти слова адресованы, не только не получит заряда позитивной энергии, но резко станет раздраженным. И причиной раздражения являются содержащиеся в этих словах скрытые смыслы, которые подействуют на нервы кому угодно.

«В прошлый раз было то же самое!» (Обращаетесь к прошлому.)

«Ты постоянно делаешь одни и те же ошибки. Видимо, проблема в тебе». (Ставите под сомнение сообразительность.)

«Просто поразительно!» (Насмехаетесь.)

Первая проблема – ковыряние в прошлом. Когда мы допускаем ошибку, мы можем просто постараться не делать ее в будущем. Каждый из нас хочет сосредоточиться на приятных мыслях о настоящем и будущем, но кто-то рядом упорно вспоминает прошлое. Поэтому домочадцам или подчиненным ничего не остается, кроме как испытывать стресс. Вторая проблема заключается в том, что вы ставите под сомнение умственные способности другого человека. Представьте, что ребенок случайно опрокидывает тарелку, пока пытается совладать с ложкой. Это мелкое недоразумение никак не связано с личностью малыша. Но упрек в виде слова «опять» слышится как обвинение в том, что основная проблема в ребенке. И если малыш обладает сильным духом сопротивления, он резко подскочит со своего места. Поэтому родителям следует навсегда отказаться от этого выражения. Постоянно копаясь в прошлом, вы обижаете ребенка. Есть еще несколько фраз с похожим эффектом.

«Мама что тебе в прошлый раз говорила?»
«Папа же тебе говорил так не делать!»

Слышать это крайне утомительно. Потому что ребенка и в настоящем продолжают осуждать за то, что случилось в прошлом. Конечно, мне понятна мотивация родителей. «Будь аккуратнее! Стань лучше!» – вот что имеют в виду мамы и папы, но детям все равно неприятно это слышать.

Я знаю, что многие родители не увидят в фразе «Опять?»

никакой проблемы. Они считают, что оно просто отражает произошедшее в прошлом. Но и они изменят свое мнение, если посмотрят на ситуацию под другим углом.

Представьте, что вы ребенок, который случайно разлил воду. Как вы будете себя чувствовать, когда родители, глядя на лужу, скажут: «Опять?!» Естественно, вы почувствуете смущение. Возможно, вы даже разозлитесь. Понравится ли вам ежедневно слышать подобные упреки от начальника? Вы ощутите собственную несостоятельность. Вы, скорее всего, захотите уволиться с работы, где каждый день будете слушать оскорбительные замечания в свой адрес. Поэтому нельзя копаться в прошлом и обвинять за него других. Если ваш ребенок допустит ошибку, мягко и четко скажите:

«Ошибся? В следующий раз будь аккуратнее».

В этом выражении нет и намека на прошлое, но говорится о настоящем и будущем. К тому же так ваше замечание не направлено на то, чтобы задеть личность ребенка. Вы анализируете действия и поддерживаете его, повышая шансы на то, что ребенок лучше запомнит урок. Если вы обязательно хотите поговорить о прошлом, не забывайте сказать и о будущем.

«Прости, если я скажу что-то не то».

Постоянное припоминание прошлого говорит о невоспитанности, о грубости по отношению не только к детям, но и к супругам и нижестоящим сотрудникам. Попросите понимания со стороны слушающего перед тем, как говорить о том, что уже произошло. Этого правила необходимо придерживаться и в разговоре с ребенком. Мой сын, будучи младшеклассником, однажды сказал мне: «Я очень переживаю из-за того, что мне кажется, будто ты помнишь даже самые давние мои проступки!»

Признаться, я не помню, какие мои слова предшествовали этому. Но я могу быть уверен, что снова к чему-то придрался, упрекая ребенка и припоминая прошлое. Упреки родителей не только становятся причиной детского стресса, но и могут вызвать у детей чувство вины и развить комплекс неполноценности. Чтобы ребенок рос здоровым и его поддерживала внутренняя сила, он не должен быть идеальным и делать все безошибочно. Эта сила нуждается в поддержке родителей, которые принимают и анализируют проступки и просят быть осторожнее.

Слова, оскорбляющие индивидуальность: «Сколько раз я должен повторять?!» Не оскорбляйте – призывайте

Пока я воспитывал сына, я постоянно переживал об одном: «Почему наш сын не делает то, что мы говорим?»

Когда мой ребенок был еще совсем маленьким, он вторил буквально каждому моему слову. Но, вступив в пубертатный период, сын стал воспринимать нас с женой как фоновый шум. Мне от этого было неприятно и больно, поэтому в ответ я критиковал и обижал его: «Ты не слушаешь, что ли? Сколько еще раз мама должна повторять?» «Да перестань ты! Сколько раз мне еще повторить?»

Сейчас я понимаю, что звучит это все очень странно. Из-за того, что буквально означает «ты сразу же должен делать то, на что я тебе указываю». Но в действительности даже взрослым сложно сиюминутно выполнять то, что им говорят сделать. Исключением являются только военные, которые могут получить наказание за невыполнение приказа, и подчиненные, обязанные слушаться начальника. Насколько естественно для одного супруга не всегда следовать указаниям другого, настолько же для ребенка естественно не всегда слушаться родителей. У него есть свое мнение, и ему крайне сложно беспрекословно следовать указаниям мамы и папы.

Просто не ожидайте, что ребенок послушает вас с первого раза, и свыкнитесь с тем, что ему несколько раз придется проговаривать. Ведь дети не марионетки, так не странно ли ожидать от них полного повторения действий кукловода? Люди по своей натуре не очень внимательно слушают то, что говорят окружающие. Даже преданная хозяину собака не будет выполнять все его команды. Человек не кукла и не робот, для нас прежде всего важны наши собственные мысли и убеждения. Нормальный человек прежде всего сконцентрирован на своих интересах и желаниях. Поэтому, с какой стороны ни посмотри, непослушание – естественная черта ребенка.

«Сколько раз мне еще повторить?» – не только иррациональное, но и грубое и оскорбительное замечание. Вы же не можете позволить себе задать подобный вопрос человеку, занимающему положение выше вашего.

«Директор, сколько раз я еще должна вам повторить?»

«Уважаемый клиент, сколько раз я еще должен объяснить,

чтобы вы поняли?»

Я думаю, не найдется таких смельчаков, готовых пожертвовать своим благополучием. Разве не могут родители так же осторожно говорить с детьми, как делают это с начальством или клиентами на работе?

«Послушай, мама уже несколько раз повторила одно и то же. Потому что это действительно важно. Послушай, пожалуйста!»

«Ты же знаешь, сколько раз папа уже это сказал. Обязательно запомни!»

В этих фразах нет оскорблений, зато есть призыв, поэтому они более эффективны и позволяют обойтись без подавления и враждебности.

Напоследок я познакомлю вас с одним необычным мнением. Я нашел его в колонке американского психотерапевта Бриджит Расин для интернет-издания «Мама на всю жизнь». Основная мысль статьи заключается в том, что дети намеренно игнорируют родителей. У детей на самом деле уже все просчитано, и игнорирование родительских поручений является стратегией по привлечению родительского внимания.

Считается, что ребенок обычно выполняет просьбу родителя после того, как ее повторят три-четыре раза. Почему так происходит? Возможно, причиной является неспособность малыша сразу понять смысл сказанного. Кроме того, ребенок может делать вид, что не слышит родителей, просто потому что не хочет выполнять поручение. Например, ребенок может игнорировать просьбы убрать игрушки или выключить телевизор. Однако Бриджит Расин уверена, что дети игнорируют родителей, потому что ищут внимания. Если ребенок молниеносно выполняет поручения, мама будет уделять ему намного меньше внимания. Если ребенок будет делать вид, что не слышит маминых просьб, мама не будет упускать его из виду, напоминая о себе. А это значит, что ребенок постоянно находится в поле зрения мамы. Даже если родители будут кричать и ругаться, для ребенка это будет проявлением внимания. Да, неприятно слышать, когда тебя ругают, но тем не менее мама не молчит. И дети действительно считают, что это намного лучше, чем равнодушие.

На самом деле игнорирование ребенком родительских указаний является попыткой выпросить любовь. Итак, ваш ребенок уже не кажется вам просто непослушным малышом. Начиная с этого момента постарайтесь посмотреть на него

другими глазами, даже если он не реагирует на ваши просьбы. Это просто его способ получить вашу любовь.

Обвинительные слова: «Ты каждый день только в игры и играешь!» Преувеличение масштабов проблем не поможет

Мама настежь открыла дверь в детскую и увидела знакомую картину: ребенок с головой погружен в компьютерную игру. Мама не может найти себе места, потому что ей кажется, что каждый раз, когда она видит ребенка, он занят игрой. До экзаменов осталось совсем немного, а он учебники ни разу не открывал. Мама начинает злиться: «Ты каждый день только в игры и играешь!»

Здесь вам стоит обратить внимание на словосочетание «каждый день». Она использовала его для того, чтобы лишний раз подчеркнуть, как много ее ребенок играет в игры. «Каждый день» можно поменять на «постоянно», абсолютно не изменив смысл сказанного.

«Ты постоянно только телевизор смотришь!»
«Ты постоянно в телефоне сидишь!»

Как на такие претензии отреагирует ребенок? Скорее всего, он раздраженно ответит:

«И вчера? Да я вообще к компьютеру не притрагивался!»
«Постоянно телевизор смотрю? Да еще и десяти минут не прошло!»

Используя слова «каждый день» или «постоянно», родители гиперболизируют проблему. Но дело в том, что такая лишняя гиперболизация никак не поможет ребенку. Напротив, он начнет демонстрировать открытое неповиновение, ни за что не будет прислушиваться к словам взрослых и анализировать свои действия.

Кроме того, в употреблении этих приемов общения скрывается еще один повод для беспокойства. Их постоянное использование может нанести ущерб личности ребенка. По своему воздействию они похожи на фразу «Ты опять?». Они представляют собой обвинение в том, что человек изо дня в день занимается одним и тем же монотонным и бесполезным занятием. Естественно, ребенок в ответ на такие обвинения разозлится и станет напряженным. У фразы «Ты каждый день только в игры играешь» на самом деле есть скрытые смыслы:

«Ты похож на игромана». (Оскорбление личности.)

«Ты выглядишь как ребенок, который забил на учебу». (Клевета.)

Естественно, ребенку не понравится слышать такое в свой адрес. Потому что его обвиняют в игровой зависимости. Потому что ребенку все равно скажут, что он забросил учебу, как бы упорно он ни учился. Говоря ребенку, что он зависим от игр или недостаточно усердно учится, родители оскорбляют его личность. Это все равно что назвать собственного ребенка дураком. Такой неправильный способ воздействия может привести только к ссорам, а не к изменениям в поведении или мировоззрении ребенка.

Представьте, если ваши дети будут говорить: «Мама, ты постоянно так невкусно готовишь». Конечно, у вас испортится настроение. Потому что вам, буквально глядя в глаза, сказали, что у вас нет никаких способностей к кулинарии. Точно так же вы отравляете собственные слова, вызывая у ребенка ощущение, будто его оскорбили. Подобными придирками вы не только наносите травму ребенку, но и портите отношения между вами. Поведение ребенка не изменится, поэтому лучше совсем отказаться от этого способа коммуникации. Похожим эффектом обладают слова «очень» и «такой».

«Ты очень безответственный!»

«Ты такая грязнуля!»

Пытаясь разговаривать с ребенком таким образом, вы тоже можете его оскорбить. Поэтому для поддержания мира в семье, вместо того чтобы критиковать личностные качества, указывайте на конкретные поступки. Попробуйте поменять формулировки следующим образом:

«Не выполнять домашнее задание – очень безответственный поступок».

«Наверное, ты уже три дня голову не мыл? Твои волосы выглядят грязными».

Не называйте ребенка безответственным. Вместо этого объясните ему, что некоторые поступки могут быть безответственными. Вы не испортите ребенку настроение, вместо того чтобы называть его грязнулей, скажете, что, если не мыть волосы три дня, они будут грязными.

Напоследок скажу, что «каждый день» и «постоянно» можно использовать в позитивном ключе.

«Ты каждый день учишься! Можно и отдохнуть немного».
«Ты всегда говоришь такие добрые слова!»

Подобные слова хочет сказать каждый родитель. И, естественно, такие позитивные выражения в свой адрес хочет услышать каждый ребенок. Даже если вы не особо хотите, старайтесь как можно чаще хвалить и утешать детей. Это поможет им стать счастливее, а вашей семье стать дружнее.

Слова непрямого оскорбления: «Да ты вроде не дурак, почему ты себя так ведешь?» Тщательно проверяйте, не отравлены ли ваши слова

Вне зависимости от того, прямо или завуалированно влюбленный признается в любви, предмет его чувств все равно это поймет. От слов «Я тебя люблю» замирает сердце, но и косвенное признание, как, например, «Я думаю только о тебе», волнует не меньше.

Точно так же не имеет значения, прямо ли вы говорите травмирующие ребенка вещи или завуалированно, – результат будет одинаковым. Необходимо отказаться от каждого из этих способов. Грубые по своей натуре или еще незрелые родители используют прямые оскорбления как средства для достижения своих целей. Они говорят то, что не следовало бы произносить.

«Да ты даже учиться нормально не можешь…»
«Что ты несешь? Ты совсем дурак?»
«М-да, надежд на тебя не осталось…»

Это немного отличается от поучений, к которым родители прибегают в процессе воспитания, но ничуть не лучше их. Каждая из подобных фраз задевает личность ребенка и указывает ему на то, что его существование не имеет никакой ценности. В этом и заключается оскорбление. Родители, которые в припадке сильного гнева или ощущения безнадежности направо и налево сыплют оскорблениями, встречаются не только в сериалах, но и в реальной жизни.

Такие фразы ранят детей в самое сердце. В ответ на них ребенок только заплачет и будет просить прощения за свою ошибку. Он будет клясться, что никогда в жизни больше не совершит подобного проступка. Внешне будет казаться, что родительские действия возымели успех, но при этом чувство гордости за себя, чувство собственного достоинства ребенка будет втоптано в грязь.

Небрежно брошенная рассерженным отцом оскорбительная оценка пошатнет само основание чувства гордости ребенка. Если малыш услышит подобное от раздраженной мамы, он начнет верить в то, что не представляет собой никакой ценности. Все психологи сходятся во мнении о том, что у ребенка, который

ставит под сомнение чувство собственного достоинства и собственную ценность, не возникнет даже мысли о том, чтобы сделать свою жизнь счастливее. Такой ребенок будет считать, что у него просто нет права на счастье, а поэтому никогда не будет к нему стремиться. Оскорбления и унижения, которые разрушают чувство собственной гордости и отнимают у ребенка право на счастье, являются одними из наихудших способов воспитания.

Правило не оскорблять и не унижать крайне очевидное и легкое. И я убежден, что многие из родителей будут полностью уверены в том, что никогда не оскорбляли своего ребенка. Но есть одна загвоздка. Порой родители могут прибегать к оскорблениям, сами того не замечая. Так происходит с косвенным унижением.

«Только дураки так думают».
«Ты вроде не болван, а чего ведешь себя так?»

Никто не оскорбляет ребенка напрямую, говоря, что он дурак или болван. Тем не менее каждая из подобных фраз это подразумевает. А значит, на ребенка будет произведен такой же эффект, как если бы его оскорбили прямо. Можно вспомнить очень много таких завуалированных унижений.

«Ты своей ленью весь в мамочку».
«Ну и деревянная же у нас доченька. Смешно смотреть, как она танцует».

Подобное можно услышать не только от плохих родителей. К сожалению, такие фразы то и дело произносятся практически во всех семьях. Среди нас есть родители, которые громко смеются над сомнительными способностями своих детей к тому или иному виду деятельности. Они пытаются обратить свои слова в шутку, но дети прекрасно могут распознать скрытое в них унижение.

Есть также и косвенные оскорбления, которые как бы показывают родительское намерение сдаться.

«М-да, надеяться мне тут не на что. Живи как хочешь».
«Ну, я тогда тоже не знаю!»

Родители как бы намекают на то, что у них не осталось надежд по поводу ребенка, таким образом унижая его. Ребенок четко поймет, что его пытаются оскорбить, и почувствует себя униженным.

Кроме приведенных мной фраз, есть еще множество других:

«Какой ты упрямый», «Ты кем вообще вырастешь?», «Жалко, конечно, денег, потраченных на дополнительные занятия». Так родители, сами того не осознавая, унижают детей.

Мне тоже пришлось оглянуться на себя в прошлом. Я перебрал в памяти все случаи, когда оскорблял сына. Однажды я сказал что-то похожее на «Значит, ты дурак». Это произошло, когда мой ребенок не мог последовательно выразить свою мысль и постоянно ошибался в одном и том же месте. Один раз, когда я долго пытался вразумить его, но не преуспел в этом, я в отчаянии выкрикнул: «Ну и я тогда не знаю!» Я понемножку отламывал кусочки от души моего сына. Очевидно, что ребенок, которого считают дураком и от которого отказываются собственные родители, будет чувствовать себя покинутым и пребывать в отчаянии.

У прямых и косвенных оскорблений одинаковый эффект. Они задевают личность ребенка и заставляют его ненавидеть собственных родителей. Ребенок становится одиночкой, который не может получить любовь от самых близких ему людей. И это делает несчастными и родителей тоже. Обида на маму и папу будет копиться в сердце ребенка. И от нее будет очень тяжело избавиться. Восстановить хорошие отношения между ребенком и родителями в этом случае будет очень сложно. Я призываю вас прислушаться к моим словам и внимательно проследить за собой, чтобы убедиться, что вы не пускаете отравленные стрелы оскорблений в сердце вашего ребенка.

Как не унижать ребенка

1. Не говорите: «Ты опять?»

Эта фраза привязывает человека к ошибкам прошлого. Этим вопросом родители заставляют ребенка. У него даже может появиться отвращение к маме и папе. Вместо этого лучше направлять ребенка в будущее. Так вы не навредите его душе.

2. Не говорите: «Сколько раз мне еще повторить?»

Человеку по натуре нужно несколько раз сказать одно и то же, чтобы он наконец услышал. Особенно это касается детей. Фраза «Сколько раз мне еще повторить?» пагубна не только потому, что абсолютно нелогична, но и потому, что скрывает в себе презрение. Ребенок должен получать в свой адрес уважение.

3. Не используйте гиперболизирующие слова «каждый день» и «постоянно».

Эти слова нормально использовать, когда вы хвалите своего ребенка, но откажитесь от них в те моменты, когда вы ругаете. Такое отрицательное преувеличение нацелено на осуждение самой натуры человека. И в итоге ребенок может отдалиться от

вас.

4. Даже косвенно не оскорбляйте ребенка.

Есть множество способов косвенно оскорбить человека: «Ты вроде не дурак, так чего себя так ведешь?», «Весь в папочку» и прочее. Травмы, полученные ребенком в детстве через такие унижения, могут всплыть на поверхность в любом возрасте. И тогда уже будет поздно.

Глава 8. Больше всего жалею о том, что ругал и бил

Я физически наказывал сына. Было это всего пару раз, но не стирается из моей памяти. И так же не пропадает чувство сожаления. Скорее всего, я буду помнить эти эпизоды всю мою жизнь. Кроме самого физического наказания, я использовал и другой воспитательный прием, равный телесному насилию, – я угрожал им. Сын часто слышал предупреждения: «Будешь себя так часто вести – получишь у меня». И на самом деле вред от такой психологической угрозы можно сравнить с ущербом от физического насилия. Родители оправдывают телесное воздействие тем, что поступают так исключительно ради детей. Я и сам так думал. Но в действительности крайне сложно отыскать хоть какое-нибудь научное исследование, утверждающее наличие положительного эффекта телесных наказаний в воспитании ребенка. И напротив, есть результаты множества исследований, подтверждающих губительное влияние физического насилия. Высока вероятность того, что проблема физического воздействия на детей начинается не с детей, а с родителей. К телесным наказаниям часто приводит недостаток родительских навыков убеждения или ограниченное терпение.

Я жалею о том, что наказывал сына.

Слова, портящие жизнь ребенка: «Мне тебя нужно отлупить, чтобы ты взял себя в руки?» Слова бьют сильнее, чем розги

Наказание – самый жестокий прием в воспитании детей. Есть ли необходимость хвататься за ремень, когда ребенок начинает перечить или упирается, как баран? В прошлом я думал, что только так и нужно воспитывать. Я верил в правдивость пословицы «Пожалеешь розгу – испортишь дитя», потому что меня самого то и дело били в приступе злости. Во времена моего детства физические наказания были обычным делом даже в школах. Ситуация доходила до того, что классный руководитель мог передать старосте класса право на физическое наказание одноклассников. Именно в этот период жизни я усвоил, что применять физическую силу в целях воспитания нормально. Само собой, я верил и в то, что имею полное право телесно наказывать собственного сына. И был убежден, что легкое физическое воздействие действительно может исправить поведение ребенка, который решил пойти наперекор родителям.

Все это привело к следующей ситуации.

Пятый класс. Учить пожаловался на сына и сказал, что он шумел и хулиганил во время урока. Я разозлился и отлупил сына лопаткой для обуви. Помнится, перед тем, как начать наказание, я сказал: «Твое поведение нужно исправить, поэтому мне ничего не остается, кроме как тебя наказать». Сыну тогда было очень больно. Я до сих пор помню мучительное выражение его лица. Сейчас я думаю, что любое поведение можно исправить словами, не прибегая к физическому наказанию.

Еще чаще родители прибегают к словесному насилию. Взрослые осознанно запугивают детей возможностью телесного наказания. Родители часто говорят:

«Будешь себя так вести – получишь!»
«Мне тебя нужно отлупить, чтобы ты взял себя в руки?»

Некоторые родители воплощают свои предостережения в жизнь, если слова не возымели должного эффекта. Но на самом деле неважно, будете вы бить ребенка или нет. Потому что такие угрозы ничем не отличаются от самого физического наказания. Вы просто обязаны запомнить на всю жизнь: угроза телесного наказания равна телесному наказанию. Она приносит детям физическую боль и страх.

Как вы думаете, вырастет ли из такого ребенка, которого постоянно запугивали и били, психически здоровый взрослый? Профессор психологии Мюррей Страус из Университета Нью-Гэмпшира выступает против применения физического насилия в воспитании. Он достаточно известен в кругах специалистов по воспитанию. Вот что сказал профессор в интервью ежедневной газете Boston Globe:

«У ребенка, который продолжительное время подвергается физическому насилию в качестве наказания, есть все шансы вырасти человеком, которым его же родители ни за что не хотели бы видеть. Такие дети могут злоупотреблять наркотиками, страдать депрессией или иметь склонность к социопатии. Также у детей, на которых оказывалось физическое воздействие, наблюдается снижение IQ».

Родители оправдывают себя тем, что бьют детей якобы из чувства любви. Но постоянно подвергающийся телесным наказаниям ребенок, наоборот, становится несчастным. Он может пристраститься к наркотикам и алкоголю. Таким детям крайне тяжело жить в обществе, они показывают тенденцию к депрессивному расстройству, а их здоровье оставляет желать лучшего. Они испытывают постоянную грусть и тяжесть на душе. Даже имея красивую внешность, окончив престижный университет и работая в хорошей компании, такие люди не смогут наслаждаться жизнью. Считается, что среди людей, которых в детстве часто били, многие имеют проблемы с контролем гнева. Вспышки гнева у них совершенно непредсказуемы. Кроме того, у детей, которых долгое время наказывали родители, заметно снижается IQ. И, несмотря на то, что IQ не является совершенным способом оценивания интеллектуальных способностей человека, у таких детей также наблюдается снижение способностей к обучению. Вследствие чего резко сокращается перечень возможных будущих профессий. Все это является результатом действий родителей, которые верят в то, что физическое наказание – проявление любви.

Но проблемы, связанные с физическим насилием, на этом не заканчиваются. Самая серьезная из них заключается в том, что ребенку прививается неправильная система ценностей. Ребенок, которого бьют родители, легко может поверить в то, что и он имеет право применять физическую силу по отношению к окружающим. Дети, которых бьют взрослые, очень хотят получить родительскую любовь, но начинают думать, что у них нет на это права. Ужасные воспоминания резко всплывают в их памяти и

доставляют болезненные ощущения, словно старые шрамы. В душе ребенка навсегда остается страх, и он просто не может по-настоящему, искренне любить родителей.

Если бы у меня была возможность вернуться в то время, когда сын был маленьким, я бы ни за что и никогда не наказал его. И, кроме того, я бы не угрожал физической расправой, а обращался с сыном как с нежным бутоном цветка или хрупким хрусталем. Конечно, временами детям действительно нужно указывать на промахи и делать выговор, но я считаю, что самый низкий способ воспитания из возможных – угрожать ребенку физическим наказанием.

Вербальное насилие, равное физическому: «Шансов на успех у тебя совсем немного». Управляйте своими эмоциями

Представьте себе младшеклассника, который играет в компьютерные игры в гостиной. Спустя какое-то время он уходит в свою комнату. Подойдя к столу, мы видим сломанную компьютерную мышь. Возможно, ее сломал сам ребенок, разозлившись в пылу игры. А может быть, она сломалась потому, что была плохого качества. Вроде бы ничего страшного не случилось, и вы достаточно спокойно спрашиваете ребенка: «Это ты сломал мышку?» На что он начинает увертываться и громко говорит: «Это не я!» Очевидная ложь, ведь за компьютерным столом мы видели только ребенка. Внезапно вы раздражаетесь, злитесь и выкрикиваете: «Ты зачем врешь? Ты у нас во врунишки заделался? Никаких надежд на тебя нет! Неудачник!»

Важно понимать: дети могут врать не с целью обмана, а чтобы защитить собственную гордость. Многие взрослые поступают точно так же. Кроме того, бывают ситуации, когда действительно очень сложно понять, где правда, а где ложь. И все же вы слишком сильно разозлились и обозвали ребенка лгуном. Естественно, ребенку будет очень неприятно, потому что оскорбление было направлено на его личность. Этот случай на самом деле является одним из эпизодов, когда я совершил словесное насилие в отношении сына.

Вербальное насилие, которое часто применяется по отношению к детям, можно разделить на четыре разновидности.

«Да ты можешь прямо сейчас закончить или нет?» (Повышение голоса.)

«Ты такой ленивый. Еще и совершенно безответственный». (Критика.)

«Как можно быть таким тупым?» (Оскорбление.)

«Ты действительно получишь, если будешь себя так вести!» (Угроза.)

К вербальному насилию также можно отнести молчание. Молчание со стороны родителей настолько же мучительно для ребенка, как и открытая агрессия. В любом случае причина, по которой родители прибегают к вербальному насилию, ясна. С помощью навязывания страха они с легкостью могут контролировать действия детей. К сожалению, к такому способу

манипуляции прибегает большинство родителей. В 1995 году в Институте Гэллапа, США, провели исследование, объектом которого стали 1000 родителей детей младше 18 лет. В результате исследования выяснилось, что около 85 % опрошенных родителей прибегает к крику и вербальному насилию в процессе воспитания. Но будет ли ребенок, к которому применяется насилие, слушаться родителей?

Согласно результатам исследования профессора Мин-Тэ Вана из Университета Питтсбурга словесная агрессия и насилие могут заставить ребенка повиноваться на короткое время, но в долгосрочной перспективе вызывают у него желание воспротивиться. Другими словами, ребенок, послушный сначала, через какое-то время начнет отклонять просьбы родителей. И в таком случае чем чаще родители будут повышать голос на ребенка, тем сильнее будет его отпор. Таким образом зарождается порочный круг, в котором родители все чаще кричат на детей, пытаясь скорректировать их поведение, а дети в свою очередь только усиливают сопротивление. Кроме того, в том же исследовании профессора Вана говорится о том, что частое повышение голоса и вербальное насилие в отношении подростков 13–14 лет повышает риск появления у них депрессивного расстройства. Дети оказываются в ситуации, где они не знают, когда в следующий раз родители будут кричать и ругаться, и просто не могут быть счастливыми из-за непрекращающегося стресса.

Даже если в целом родители очень тепло относятся к детям и в семье близкие отношения, последствия словесного насилия могут быть крайне серьезными. Отношения между родителем и ребенком моментально портятся даже после одного или двух случаев манипуляций криком, и восстановить их очень и очень сложно. Что же тогда делать родителям? Есть только один способ. Необходимо полностью отказаться от вербального насилия. Приложить все свои усилия, чтобы выйти на спокойный диалог на равных с ребенком и с помощью него корректировать поведение. Конечно, сделать это совсем непросто. Но отказ от вербального насилия и агрессии – единственно верный путь.

Американская академия педиатрии подготовила материал для родителей, которые хотят отказаться от вербального насилия. Дело в том, что мам и пап, которые обнаруживают тенденцию к словесной агрессии в сторону детей, просто вовремя не научили контролировать такие резкие отрицательные эмоции, как разочарование и гнев. Взрослые должны быть особо осторожными и тщательно фильтровать свои эмоции в общении с детьми.

Способ борьбы со словесной родительской агрессией, о

котором мы поговорим, содержит в себе четыре основных тезиса. Первый: родители сами должны признать, что вербальное насилие оказывает губительное действие. Запомните: насилие не может исправить поведение ребенка – оно вызывает только конфликты. Второй: чтобы уменьшить количество агрессии, необходимо активно справляться со стрессом, вызванным воспитанием ребенка. Если мама и папа будут чувствовать себя комфортно и спокойно, они будут с большим пониманием реагировать на упрямство ребенка и выбирать более мягкие слова для общения с ним. Третье: дышите глубоко и медленно. Воспитайте в себе привычку глубоко и неторопливо дышать, когда чувствуете приближение злости и раздражения. Четвертое: даже если вы действительно хотите отчитать ребенка за оплошность, выждите пять минут перед тем, как это сделать.

Проблемы вербального насилия наталкивают нас на простой вывод: детям нужно говорить только хорошие слова. Родители на самом деле знают, что грубая критика и повышенный голос не принесут хорошего результата. Лучше всего общаться с детьми так же приветливо и вежливо, как вы общаетесь с коллегами или соседями.

Слова, лишенные всякого смысла: «Это я сделал из тебя человека!» Стремитесь понять, будьте великодушны, оптимистичны и ждите

Если вы воспитываете ребенка, вы наверняка сильно устаете оттого, что постоянно делаете замечания и ругаетесь. Вы теряете энергию из-за того, что ситуация не улучшается, как бы громко вы ни кричали. Но изменится ли из-за подобных приемов поведение подростка? Родители, скорее всего, думают, что изменится. Я сам смутно в это верил. Но это убеждение было опровергнуто в статье для газеты Times, которую написал профессор Йельского университета Алан Каздин.

Согласно мнению профессора Каздина, у большинства родителей есть три главных заблуждения о подростках. Взрослые уверены, что подростки намеренно совершают проступки, но на самом деле это совершенно не так. Катализатором такого поведения является мозг. Дело в том, что он развивается неравномерно. Из-за особенностей фазы развития мозга подростки и действуют неосознанно. Зная это, могли бы родители быть более снисходительными по отношению к своим детям? Думается, что да. В таком случае взрослые не обманывались бы по поводу плохого поведения детей.

Второе заблуждение заключается в том, что родители верят, что рациональным диалогом с подростком можно решить проблему. Это суждение тоже ошибочно. Крайне сложно исправить проблемное поведение или поменять убеждения даже взрослого человека путем разговора, не говоря уже о детях, которые быстро развиваются физически и эмоционально. Послушает ли ребенок, если взять его за руку и настойчиво попросить вести себя скромно? Вряд ли. Единственное, что здесь можно сделать, это терпеливо ждать, пока подросток окончательно повзрослеет.

Третье ложное убеждение о подростках заключается в уверенности в том, что их поведение можно скорректировать с помощью наказаний. Криком и физическим воздействием нельзя исправить подростка ни в краткосрочной, ни в долгосрочной перспективе.

Итак, попробуем теперь все разложить по полочкам. Подростки не создают проблем специально, и их поведение нельзя исправить путем осознанных разговоров или насилия.

Получается, что у родителей нет выбора. Им остается только проявлять великодушие, оптимизм и терпеливо ждать. Естественно, нужно устанавливать границы. Линия дозволенного, за которую нельзя переступать, должна быть четко проведена. Необходимо запретить физическое насилие и выход за рамки общепринятого, а также категорически не допускать нападки на родителей в поведении или словах. В остальных случаях – понимайте и ждите. Ребенок, взросления которого, оберегая, терпеливо ждали родители, сможет стать лучше со временем. Хамское поведение постепенно сойдет на нет, и подросток вырастет во взрослого человека со здоровой психикой. Надежда и ожидание являются главной опорой родителей подростков.

В начале 2019 года нашу страну потрясла страшная новость об эпизоде физического насилия. Тренер избил ребенка и нанес ему серьезные травмы в общежитии спортивного тренировочно-учебного лагеря. Мальчик втайне пронес на территорию лагеря телефон. И обнаруживший это тренер в приступе гнева избил ребенка. В процессе избиения он произнес: «Ну вот теперь-то я

сделаю из тебя человека!»

Взрослые считают, что могут исправить детей. Они искренне верят в то, что силой убеждения и воспитанием способны кардинально изменить подростков. В конце концов они начинают думать, что ради того, чтобы ребенок взял себя в руки, допустимо применять и физическое насилие. Скорее всего, и тренер, позволивший себе жестокое обращение с учеником, думал о том же. Но задумайтесь, можно ли заставить ребенка измениться в лучшую сторону угрозами и избиением? Вот что сказал один из моих приятелей своему ребенку в период, когда последний грубил родителям и всячески бунтовал.

«Хорошо, разговаривай как хочешь. Естественно, я не считаю твое поведение правильным. Но я тебя понимаю. Я не буду ругать тебя за такое поведение дома. Но не веди себя подобным образом по отношению к посторонним людям. Я не разрешаю тебе так разговаривать с учителями в школе или на курсах, а также с соседями. Они не смогут тебя понять и принять так, как делают это мама и папа. Потому что они не любят тебя так, как любим тебя мы».

Эти слова я считаю образцовыми для всех родителей.

Вы никогда не сможете предугадать, когда ваш милый, неуклюжий, лепечущий малыш внезапно вырастет и начнет вести себя бесцеремонно и давать вам отпор. В такие моменты абсолютно бесполезно набрасываться на ребенка со словами «Ну я тебя сейчас проучу!» или «Я сделаю из тебя человека!». Так вы только усилите конфликт и отдалите подростка от себя. Самый мудрый путь, по которому могут пойти родители, – проявить терпение. Даже если ребенок ведет себя просто отвратительно, даже если вы чувствуете несправедливость и приходите в ярость, придерживайтесь стратегии понимания и проявляйте выдержку. Другого способа просто не существует.

Родители – беспомощные существа. Не существует родителей, способных подстроить детей под свои желания. Как я уже говорил ранее, вместо того чтобы становиться плотниками, которые выстругивают детей по собственным представлениям, станьте садовниками и присматривайте за ребенком, чтобы он мог развиваться нормально. Дети не безжизненные куски древесины, они наполнены энергией. Ребенок способен раскрыть свой удивительный потенциал и расцвести, как самый прекрасный цветок. Только дайте ему любовь и свободу.

Слова, которые могут быть даже хуже подавления: «Я сдаюсь! Делай что хочешь». Найдите баланс между свободой и правилами

Пока ребенок еще маленький, родители намного сильнее его физически. Поэтому отпор, который может дать им ребенок, не представляет собой никакой угрозы. Но ситуация кардинально меняется, когда ребенок переходит в среднюю и старшую школу. Бурлящая энергия, растущая в телах подростков – девочек и мальчиков, начинает вырываться наружу и ставит под сомнение авторитет родителей. И тогда поставленные в тупик взрослые громко заявляют: «Ах ты негодник! Даже не думай превзойти родителей!»

Но смогут ли взрослые выиграть в противоборстве с подростком? Родители надеются на победу, когда их дочь или сын еще только вступают в пубертатный период. Но чем более зрелым становится ребенок, тем трезвее на ситуацию смотрят родители. Они понимают, что не смогут выиграть. Им и не нужно этого делать. На самом деле родителей, которые смогли подавить подростка, находящегося в конфронтации с ними, почти нет.

Я чувствовал себя как натянутая струна, когда мой сын, будучи подростком, внезапно восстал против меня. Мне казалось, что кто-то посторонний внезапно бросил мне вызов и собирается подорвать мой авторитет внутри семьи. Я чувствовал сильную угрозу. Поэтому решил, что просто обязан подавить обретшего силы подростка. Сейчас я понимаю: мое решение едва ли можно назвать зрелым. Если бы у меня была возможность вернуться в прошлое, я бы поднял белый флаг. Я бы предоставил сыну автономию и разделил с ним авторитет внутри семьи, тогда бы мы смогли жить мирно и счастливо. Потому что сын был бы рад получить даже маленькую крупицу власти.

Родители не короли, а дети не подданные. Если вы откажетесь от привычной авторитарной позиции, вам удастся сократить количество конфликтов. Очень простая идея, которую на самом деле очень сложно осуществить на практике, потому что есть одно но. Нельзя при этом предоставлять подростку стопроцентную свободу. Другими словами, вам нельзя говорить что-либо похожее на:

«Мы тебе верим. Делай что хочешь. Мама и папа не будут

тебе препятствовать».

Когда родители отказываются устанавливать и контролировать дисциплину, они тоже вредят своим детям. Подросток уже не ребенок, но еще и не взрослый. Ему все еще не хватает опыта и способности к рассуждению. Поэтому в подростковом возрасте дети как никогда нуждаются в дисциплине и помощи со стороны родителей.

Существует понятие лояльных родителей. Они являются полной противоположностью родителей с гиперопекой, которые, словно вертолеты, кружат над детьми, контролируя их и вмешиваясь в любое событие. Лояльные родители представляют собой тот случай, когда взрослые правильно выражают свою любовь и выстраивают с детьми доверительные отношения. Их отличительной чертой является отказ от вмешательства в дела детей и выставления им каких бы то ни было требований.

Является ли такой тип родителей идеальным? Нет. Во-первых, у детей, воспитывающихся в семьях с лояльными родителями, наблюдается снижение успеваемости. Родители не ждут и не требуют от них многого, поэтому дети не слишком стараются. Они не проходят через процесс преодоления трудностей и достижения целей. Во-вторых, дети, которых не учили соблюдать правила, рискуют вырасти во взрослых с проблемным поведением. Кроме этого, у детей лояльных родителей заметно снижена способность к пониманию и распределению времени по сравнению с детьми «нелояльных» родителей, а также им трудно контролировать себя и свои эмоции.

Можно сделать вывод, что для детей умеренное вмешательство лучше, чем полная свобода. Подростки еще не повзрослели, поэтому дать им полную свободу в действиях – значить упустить шанс на более здоровое взросление. Поэтому, если вы хотите стать хорошими родителями, найдите и установите баланс между свободой и правилами.

3 этапа перехода к ненасильственному воспитанию

1. Делайте акцент на логических связях между действием и его последствиями.

Объясните ребенку возможные последствия его поступков. Например, скажите, что, если ударить младшего, ему будет больно и страшно. Объясните, что маме и папе очень трудно выносить детский крик. Вы можете прибегнуть и к более строгим предупреждениям. Например, предупредите ребенка, что, если он сейчас не выключит телевизор, он не будет смотреть его

следующие три часа. Вы должны донести до сознания ребенка мысль, что все его действия приведут к результату, ответственность за который должен будет нести он сам.

2. Сделайте ваши отношения демократичными.

В отношениях с детьми родители часто выступают в роли диктаторов. Они обладают авторитетом, который позволяет давать детям директивы и приказы, обязательные для выполнения. Но если сменить отношения на более демократичные, количество выговоров и наказаний снизится само собой. Самый лучший способ начать – сменить «ты» на «я». Например, вместо «Почему ты так выглядишь?», «Ты неправильно поступил!» говорите: «Я (мама, папа) переживаю», «Я думаю иначе».

3. Предоставьте ребенку пространство, в котором он может успокоиться.

Если ребенок стал причиной какой-то проблемы, дайте ему возможность побыть наедине с собой. Лучшим вариантом будет отправить ребенка в его комнату. Дайте ему возможность использовать это пространство для того, чтобы успокоиться и разобраться в себе.

Глава 9. Мы не знали, как дарить любовь

Вы знаете басню об ослике и морковке? Хозяин запряг ослика в телегу с тяжелым грузом и повесил перед его носом морковку, чтобы он тащил телегу. Каждый раз, когда ослик делал шаг к морковке, она также отдалялась от него на один шаг. Когда я думаю об этом ослике, который никак не мог получить желаемое, сколько бы ни старался, я вспоминаю своего сына. Мы поступили с ним так же, как хозяин с ослом. Повесили перед его носом любовь, похвалу и счастье и манипулировали его желанием получить это. Когда он приносил из школы хорошие отметки, мы хвалили его и даже обнимали. Так мы кидали ему приманку, и ребенок, не понимая зачем, шагал и шагал вперед, как ослик. Подобным образом родители каждый раз приурочивают проявление своей любви к определенным достижениям. На самом деле это очень глупо. Большинство из нас живет в настоящем, которое нас не устраивает, и тратит свою жизнь впустую, мечтая о возможном счастливом будущем. Видимо, сами родители попались на уловку с морковкой и росли несчастными.

Слова, провоцирующие пассивность характера: «Я тебя поцелую, если ты прочитаешь вот эту книжку». Не ставьте условия любви

Практически каждый родитель хотя бы раз произносил: «Будешь меня слушаться – я тебе куплю подарок». Подарки – это способ проявления любви. Поэтому на самом деле ребенок слышит эти слова так: «Будешь слушаться, я тебе подарю свою любовь». Если вы ставите условия проявлениям любви, то и сама любовь становится условной.

Чаще всего родители проявляют условную любовь, когда дело касается успеваемости детей. Например, если ребенок приносит из школы хорошие отметки, он будет получать похвалу от родителей, даже если будет вести себя невоспитанно и эгоистично. И наоборот, если успехи в школе оставляют желать лучшего, как бы прекрасно он себя ни вел, выражение лиц родителей будет оставаться хмурым. Однажды мой друг внезапно и очень честно сказал своему ребенку прямо в глаза: «Хвалят за хорошую учебу!» Он практически сразу пожалел о сказанном и задавался вопросом, зачем же он это сказал, но было уже поздно. Слова отца уже врезались в сознание ребенка. На самом деле они содержат в себе следующие посылы:

«Пока не улучшатся оценки, ты не услышишь от меня похвалы». (Черствое непринятие.)

«Ты плохо учишься и не имеешь права претендовать на похвалу». (Прохладное принижение.)

Похвала тоже является выражением любви. Говорить, что ребенок не получит любви из-за плохой учебы, – жестоко. Профессор Чо Сонми из Университета Аджу в документальной серии «Семейный шок» критиковала такой подход к воспитанию: «Детей, которые хорошо учатся, и так хвалят в школе. А дети, которые не успевают по учебе, могут получить похвалу только от родителей».

Очень тонкое замечание, не думаете? От кого ждать признания детям, которые плохо учатся в школе? У них есть только родители. Встав на путь родительства, мы должны хвалить детей – для них проявление нашей любви просто необходимо. Но жестокая правда заключается в том, что многим родителям

школьные отметки важнее, чем отношения с ребенком.

Есть еще множество не связанных с отметками способов выставить условия для любви:

«Я тебя поцелую, если ты прочитаешь вот эту книжку».

«Я тебе это куплю, если поднимешься в рейтинге на 10-е место[6]».

«Я тебе дам карманные деньги, если будешь меньше играть в компьютерные игры!»

«Будешь папу слушаться – я тебя обниму».

Каждая из этих фраз навязывает условие, выполнив которое ребенок получит какое-либо проявление любви. Я и сам за свою жизнь в процессе воспитания сына закидывал подобные наживки

и направлял действия ребенка в нужное мне русло. Мне казалось, что этот способ воспитания абсолютно безопасный и что так я смогу мотивировать сына.

Но однажды я наткнулся на колонку в газете, которая сразу разубедила меня использовать конструкцию «если… то» в общении с ребенком. Эту статью для газеты New York Times в сентябре 2009 года написал американский специалист по воспитанию Альфи Кон. Согласно статье, которая называлась «Когда родительская любовь сопровождается условиями», фразы «Я тебя поцелую, если ты прочитаешь вот эту книжку» или «Я тебе дам карманные деньги за хорошую учебу» чреваты серьезными проблемами. Ребенок, который часто слышит похожее от мамы и папы, становится безучастным и начинает хуже относиться к родителям. Почему же так происходит? Во-первых, «условная» любовь делает личность ребенка пассивной. Дело в том, что, когда родители говорят: «Я буду тебя любить, если ты будешь хорошо учиться», хорошая учеба и высокие оценки перестают быть добровольным выбором ребенка. Он просто вынужден хорошо учиться. Да, «условная» любовь заставляет детей двигаться и что-то делать, но она же является и причиной инертности детей.

Во-вторых, такая любовь вынуждает детей испытывать по отношению к родителям чувство, близкое к ненависти. Давайте представим себе, что ребенок может получить похвалу от родителей, только если он учится на отлично или совершает исключительно хорошие поступки. В данной ситуации похвала является компенсацией за усилия. Однако более правильно вдоволь хвалить ребенка и проявлять свою любовь вне зависимости от ситуации или условий. Несмотря на это, взрослые продолжают устанавливать достаточно жесткие требования, уменьшая шансы ребенка на получение похвалы и любви. Все в данной ситуации работает на родителей, все правила составляются ими. Как вы думаете, насколько обидно может быть ребенку? Насколько он будет недоволен?

Не нужно говорить: «Я тебя поцелую, если ты прочитаешь вот эту книжку». Поцелуй в щечку – это то, что подразумевается делать где и когда угодно. Но здесь родители ставят условие: только тот, кто прочитал книжку, имеет право претендовать на поцелуй и любовь. И даже если ребенок все-таки прочитает книжку, он не сделает это добровольно. Это будет вынужденное действие. И логично, что ребенок обидится на маму, которая выставила такое строгое условие. То же самое касается фразы «Если будешь меня слушаться, то я куплю тебе подарок». Допустим, что ребенок действительно послушается маму или

папу и выполнит то, о чем его просят, но при этом пострадают его чувство собственного достоинства и гордость.

Но есть и другой способ проявления любви. Это безусловная любовь. Воплощением ее можно назвать родителя, который любит и понимает ребенка вне зависимости от поведения или успехов в учебе. Конечно, любить безусловно – очень тяжело. Я сам не смог сделать это. На самом деле, когда ребенок своими руками портит свою жизнь и приводит все в состояние хаоса, логично, что родитель будет злиться. Но и в такой момент родителям нужно собраться, перетерпеть и сказать следующее:

«Оценки плохие, но это не самое страшное. Ты все равно молодец, я тебя люблю».

«Не расстраивайся, если результаты экзаменов будут плохими. Мама и папа тебя все равно любят».

Конечно, вам может быть неловко и трудно такое произнести. Но теперь вам не нужно становиться строгими воспитателями. Эра серьезности, строгости и непоколебимости прошла. Возможно, в двадцать первом веке, который можно назвать веком эмоциональности, нам нужно так же ярко и разнообразно выражать эмоции, как и герои нарисованных стикеров.

Слова, вызывающие чувство вины: «Я в тебе разочаровался». Спросите себя, а не слишком ли высоки ваши ожидания

Ужасно грустно становиться причиной чьего-то разочарования. Тем не менее родители часто используют именно слово «разочарование», когда говорят о проступках детей: «Я в тебе разочарован. Оценки еще хуже стали», «Ты сплошное разочарование. Разве можно так с мамой разговаривать?»

Остановитесь на секунду и посмотрите на себя со стороны. Вам правда необходимо так жестко контролировать ребенка, что вы готовы даже вызвать у него чувство вины? Я уверен, что, насколько бы такой тип воспитания ни был результативным, ни в коем случае нельзя говорить ребенку, что он вас разочаровал. Потому что так вы погружаете маленького человека в неизвестное ему прежде чувство ответственности за все происшедшее. К тому же с высокой вероятностью у ребенка может появиться враждебность по отношению к вам. Просто попробуйте поставить себя на его место. Как вы отреагируете, если ваш девятилетний ребенок скажет: «Мама, я в тебе разочарован. Еда вообще невкусная», «Папа, ты меня разочаровываешь. Это игрушка ну слишком дешевая».

Родители, услышав такое, будут шокированы. И им явно это не понравится. Мне кажется, они захотят спросить ребенка, а не слишком ли он резок в своих выражениях. Поэтому постарайтесь исключить слово «разочарование» из общения внутри семьи. Ведь, даже отказавшись от него, вы все еще можете воспитывать. Давайте попробуем дать наставление ребенку, убрав из него «разочарование».

«Я в тебе разочарован. Оценки еще хуже стали». → «Оценки у тебя испортились. Так нельзя. Нужно уделять больше времени учебе!»

«Ты сплошное разочарование. Разве можно так с мамой разговаривать?» → «Понимаешь, ты своими словами сделал маме больно, и в этом твоя ошибка. Подумай над своим поведением!»

Стоило нам исключить слово «разочарование», как атмосфера общения изменилась. Благодаря тому, что вы избавились от выражения, напрямую атакующего ребенка, вам самим стало намного комфортнее. И заодно вы снизили вероятность нанесения травмы ребенку.

Некоторые не согласятся с моими доводами по поводу исключения слова «разочарование». Они могут сказать: «А если я и правда разочарован в ребенке, а не хочу им управлять? Выражать свое разочарование неправильно?»

Конечно, бывают моменты, когда родители действительно могут быть разочарованы действиями детей. Разочарование – одна из естественных для человека эмоций. Но проблема появляется, когда вы разочаровываетесь слишком часто. Вы должны быть бережны, даже если действительно разочарованы до глубины души. Дело в том, что, если родители часто испытывают сильное чувство разочарования, необходимо искать причину не в детях, а в самих родителях. В таком случае необходимо проверить следующие два пункта.

Во-первых, разберитесь в своих ожиданиях. Необходимо тщательно проверить, не слишком ли трудновыполнимые или нереалистичные ожидания вы предъявляете ребенку. Может быть, вы ждете от него слишком большого успеха? Не требуете ли вы победы в соревнованиях от того, кто не слишком увлекается спортом? Такие завышенные и нереалистичные ожидания часто приводят к разочарованию. И в таком случае большая часть ответственности действительно лежит на плечах родителей.

Во-вторых, задумайтесь, не мешает ли вам что-то принять ребенка таким, какой он есть? Если вы видите в нем проблему, вы будете испытывать постоянное чувство неудовлетворенности. Дело в том, что совершенных людей просто не существует. К тому же наличие нескольких отрицательных качеств еще никому не мешало жить. Ведь и у вас есть какие-то недостатки! Если вы примете недостатки ребенка и просто с любовью его обнимете, ваше разочарование заметно уменьшится.

Конечно, невозможно отказаться абсолютно от всех ожиданий в отношении любимого дитя. Но чрезмерные требования угнетают. Словно ярмо, которое давит на шею быка, наши чрезмерные ожидания мешают детям расправить крылья. Очищение от нереалистичных надежд и есть путь искренней любви к ребенку. Избавившись от этих оков, дети смогут свободно взлететь в бескрайнее небо возможностей.

Слова, которые не дают полноценно почувствовать радость: «Ты молодец, но…» Хвалите ребенка без оговорок

Как вы думаете, родители хотят, чтобы дети были счастливыми или несчастными? Все родители единогласно ответят, что желают детям только счастья. Но вот в чем странность: в реальности мы постоянно внушаем им мысль о неизбежности страданий. Для южнокорейских родителей естественным является навязывание детям мысли о том, что ради завтрашнего счастья сегодня нужно будет принести какую-то жертву и постараться. Это похоже на то, если бы вы долгое время заставляли ребенка голодать, обещая в будущем накормить его чем-нибудь вкусным. Возможно, станет понятнее, если сказать, что большинство родителей никогда не довольны своими детьми.

– Я по английскому 95 баллов получил[7].
– Молодец. Но ты же и 100 баллов мог получить.
– В этот раз я получил 100 баллов!
– Молодец. Но снова так сможешь?
– В этот раз снова 100 баллов!
– Молодец. Но так должно быть всегда.

«Молодец» – очевидная похвала. Услышав такие слова от родителей, ребенок, конечно, очень обрадуется. Однако, если сразу после «молодец» следует «но», хорошее настроение и радость быстро улетучиваются, сменяясь ощущением несчастья. Ребенок не может полноценно порадоваться, ему начинает казаться, что чего-то не хватает. Он становится более беспокойным и утверждается в мысли, что сейчас еще не время для радости. «Но» по своему эффекту похоже на сброшенную бомбу: оно в одно мгновение способно разрушить все. И эта бомба способна задеть не только человека, на которого она была сброшена, но и самих родителей. Почему так?

Из-за родительской тревоги. Мы постоянно беспокоимся о том, что, если сейчас похвалим ребенка и выразим нашу удовлетворенность его настоящим, он потеряет мотивацию и в результате не сможет себя реализовать в будущем. Другими словами, родители рисуют в своем сознании несчастное будущее ребенка через много лет и добавляют то самое «но».

В итоге родители, движимые благими намерениями, причиняют ребенку страдания. А что в свою очередь чувствует

сам ребенок? «Но», которое родители добавляют в конце, отнимает у него чувство удовлетворения и радости от достижения цели. Даже если есть результат, достойный похвалы, родители не отметят этого. Подумайте, какое бы у вас было настроение, если бы вы были горды собой и хотели получить признание за труды, а кто-нибудь сказал бы «но». Естественно, вам бы не захотелось больше делиться своими достижениями и продолжать разговор. Такая словесная бомба на самом деле является причиной, по которой общение родителей и детей сокращается.

Но что же тогда предпринять? Все очень просто. Исключите «но» из своей речи. Например, попробуйте выражать свое признание так:

– Я получила 95 баллов за английский!
– Доченька, ты такая молодец! Я так за тебя рада!

– А в этот раз я получила все 100 баллов!
– Какая ты умница! Я еще больше рада!

Таким образом, отказываясь от «но», вы выражаете похвалу искренне. Ребенок сможет почувствовать вкус достижения цели, и у него появится мотивация и силы двигаться к еще более высоким результатам. И, как следствие, ему будет намного более приятно общаться с родителями.

Однако необходимо отметить, что использование «но» не всегда плохо. Его употребление может пойти и на пользу.

– Мам, я по математике всего 60 баллов получил.
– Ой-ой, это не очень хорошо, конечно. Но ты сможешь их исправить.

Мы видим, что «но» после негативных слов дает надежду и в данном случае больше похоже на волшебное заклинание. И тут у нас появляется неожиданный поворот. Если вы спросите: «Но ты хорошо старался?», вопрос будет звучать негативно. Так вы отодвигаете счастье ребенка. И напротив: «Но ты все равно молодец!» – звучит более позитивно, а это делает ребенка счастливым здесь и сейчас.

Таким образом, у вас есть шанс стать хорошими родителями, если вы сможете с умом использовать даже такое маленькое слово, как «но».

Слова, превращающие ребенка во врунишку: «Почему ты не выполняешь обещания?» Давайте обещания в согласии с ребенком

Эта история произошла в моей семье. Сын пообещал оставлять телефон вне своей комнаты на три часа в день. Я делал вид, что ничего не замечаю, но сам внимательно следил за временем, которое телефон находился вне границ детской. И с каждым днем это время сокращалось. Изначально мы договаривались на три часа, но сначала он не мог продержаться без телефона и двух часов, а позже были дни, когда он выпускал телефон из рук только на час. В конце концов я посадил сына перед собой и упрекнул его: «Почему ты не держишь обещание?»

Действительно, почему дети часто не держат обещания, данные родителям? На самом деле, как бы удивительно это ни звучало, но вина за невыполненные договоренности лежит не на детях, а на родителях. Основная причина заключается в том, что родители используют обещания очень хитро.

Обещания, которые формулируют родители, сложно назвать честными. Потому что именно они, а не ребенок, решают, о чем и как именно договориться. Естественно, мамы и папы делают это таким образом, чтобы договор был выгоден именно им. Невозможно найти взрослых, которые бы предложили ребенку договориться валяться на кровати пять часов подряд или все выходные играть в компьютерные игры и сидеть в телефоне. А ведь именно этим любят заниматься дети. Обычно родители предлагают детям следующее: «Пообещай, что будешь сидеть за учебниками до часу ночи», «Давай договоримся не играть в компьютерные игры по будням».

Таким образом, предметом договора чаще становится то, чего хотят родители, что еще больше усложняет их выполнение для детей. Очень похоже на несправедливый контракт. Что же тогда нужно делать? Обещание, сформулированное двумя сторонами, сможет порадовать ребенка. Важнее всего достигнуть компромисса между желаниями родителей и его желаниями. Таким образом, ребенок наметит себе цель, которую он сможет достигнуть, и промежутки времени, когда он будет соблюдать договоренность, увеличатся. Исчезнет момент принуждения, и вы все чаще будете с теплом отмечать, что и сегодня ребенок выполнил обещание.

Напоследок я подкину вам пищу для размышлений. Вот такой комментарий оставила в американской социальной сети mamapedia.com одна мама, которую беспокоило, что ее пятилетняя дочь не соблюдает договоренность.

«В тот день мы пошли в парк. Там было много людей, поэтому я сказала дочке, что идти пешком придется долго. На что дочка бодро пообещала: „Ничего страшного, что будем идти долго. Мне удобно“. Но она быстро об этом забыла. Дочка постоянно хныкала, что она устала. Потом я купила хот-дог и хотела разделить его между нами. Но дочка сказала, что и сама может съесть его полностью. Она пообещала, что ничего не оставит. Но, естественно, все съесть она не смогла. Тогда мы договорились, что она съест остаток на ужин. Но когда время ужина пришло, она выбросила хот-дог. Знаете, что еще? Мы договорились, что она будет аккуратно носить новую красивую заколку для волос и не потеряет ее. Она сама пообещала, что не потеряет. Что будет внимательна. Но все равно потеряла».

Девочка, повторяя за мамой, давала обещания и каждый раз бессовестно их нарушала. Поэтому обеспокоенная мама пожаловалась пользователям в Сети. Но вам не кажется эта ситуация смешной? Что может знать об обещаниях пятилетний ребенок? Она не могла и представить, что ее слова могут значит так много. Она даже не могла подумать о том, что ее маленький желудок не сможет вместить в себя целый хот-дог. Естественно, что обещание, которое давали, не понимая его сути, будет нарушено.

У взрослых людей, которые постоянно не выполняют договоренности, низкая социальная ответственность. И испытывать раздражение из-за этого – нормально. Но если обещание нарушается маленьким ребенком, нет весомых причин для беспокойства. Не разочаровывайтесь в ребенке, даже если он часто нарушает обещания, потому что проблема не в нем. Дети дают общения родителям, не понимая, могут или не могут они их выполнить. Это пройдет с возрастом. Также в этом есть и доля ответственности родителей. Часто случается так, что на ребенка возлагается сложная для достижения цель. Важная роль родителей заключается в составлении легких для исполнения договоренностей. Ведь ребенок, который выполняет обещание и получает похвалу за это, в будущем сможет легче влиться в общество.

Отличный способ проявлять любовь к детям

1. Не ставьте условий.

Не говорите, что купите ребенку подарок, только если он улучшит успеваемость в школе. Условная любовь не может дать ребенку ничего хорошего. Вместо этого упражняйтесь в выражении безусловной любви.

2. Не пытайтесь контролировать ребенка через чувство вины.

Есть много родителей, которые пытаются направить ребенка на верный путь, манипулируя его чувством вины. На самом деле взрослым нельзя использовать такое слово, как «разочарование». Потому что оно вызывает в ребенке ощущение, что именно на нем лежит ответственность за все происшедшее.

3. Не говорите ребенку, что еще чего-то не хватает.

Родители часто говорят: «Молодец, но…» – когда ребенок показывает хорошие результаты. Естественно, говорят они это из лучших побуждений. Но когда ребенок вместо ожидаемого пряника получает кнут, ему становится больно. Поэтому забудьте про «но» и выражайте свою любовь через искреннюю похвалу.

4. Не заставляйте ребенка давать вымученные обещания.

Часть родителей, желая держать детей под контролем, заставляют их давать непосильные обещания. Но и это не путь осознанной любви. Важно уметь вместе с ребенком формулировать обещания и договоренности, которые он сможет выполнить, и не забывать хвалить его, когда он сдержит слово.

Глава 10. Кажется, мы нанесли непоправимый вред самооценке сына

Я очень сильно хотел, чтобы у моего сына была здоровая самооценка. Я желал видеть его ценящим самого себя и оптимистичным даже в трудные времена, чтобы он с легкостью в душе решал свалившиеся на него проблемы. И я приложил для этого все свои усилия. Но какой же результат я получил? Скажем так: результат был далек от успеха. Мой сын вырос очень тревожным. И его степень недовольства самим собой была очень высока. Конечно, родители не ответственны за все отрицательные или слабые стороны личности ребенка. К тому же «идеальная самооценка» – всего лишь абстрактное понятие. И все же мне было очень жаль, что так вышло, что я не смог помочь сыну духовно окрепнуть. Это заставило меня проанализировать свои слова и действия, которые могли задеть самооценку сына. Я попытался вспомнить и рассмотреть все, что могли сказать ему близкие друзья и родственники. Так я пришел к мысли, что родители чаще всего наносят вред самооценке детей, сами того не осознавая.

Слова, развивающие тревожность: «Не хочу тебя видеть. Уйди!» Заключите душу ребенка в свои теплые объятья

Когда мой сын был маленьким, я часто работал дома, поэтому постоянно проводил время в своем кабинете. И, конечно, сыну было любопытно, чем же я там занимался. Он то и дело забегал ко мне, и я тогда общался с ним по-деловому строго, без теплоты. Я просил его покинуть кабинет, потому что у меня было много дел. И делал это, уставившись в экран монитора.

Когда сын пошел в младшую школу, уже я начал стучаться в дверь его комнаты. Однажды мне нужно было зайти к нему. Он был на чем-то сосредоточен, сидя за столом, искоса взглянул на меня и произнес: «Можешь выйти? Я занят. Извини».

Я был очень огорчен. Чувствовал себя изгнанным. Я никогда не задумывался, как себя чувствовал сын, когда я просил его выйти из-за своей занятости. Но, столкнувшись с этим сам, был шокирован. У меня сразу же появилась мысль о том, что мне следовало бы теплее относиться к сыну.

В психологии существует понятие отказа. Когда вы слышите «нет» от друга в ответ на предложение сходить погулять или на приглашение на свидание от человека, который вам очень нравится, – во всех этих ситуациях вы сталкиваетесь с отказом. Это характерно не только для дружеских отношений или отношений между коллегами на работе, отказы то и дело случаются и между родителями и детьми. Вот еще несколько примеров отказов.

«Я не хочу тебя видеть. Уйди».
«Я не хочу тебя больше слушать. Замолчи».

Я и сам часто говорил подобное сыну, когда был напряжен или все вокруг меня раздражало.

Но вот что интересно: среди нас есть родители, которые продолжают подобным образом отказывать не только маленьким детям, но и подросткам.

«Да мне все равно будет, даже если ты из дома убежишь».
«Мне абсолютно все равно, что с тобой будет».
«Не звони мне. И не приходи ко мне больше!»

Все это на самом деле является жесткой формой выражения

отказа в результате сильной ссоры с подростком. Ребенок, услышав подобное в свой адрес, почувствует себя брошенным. У него появится мысль разорвать отношения с родителями.

Считается, что ребенок, который часто и продолжительное время сталкивается с отказами, будет испытывать огромный психологический стресс. Согласно статье американского профессора Рональда Ронера, опубликованной в 2012 году в журнале «Индивидуальная и социальная психология», среди всех возможных отказов именно отказ родителей сильнее всего действует на личность ребенка и дольше всего оказывает негативное влияние на него. У всех детей, часто сталкивающихся с таким поведением родителей, много общего. Во-первых, их преследует психологическая тревожность и неспособность расслабиться. Во-вторых, частое получение отказов приводит к усилению агрессии и недоверия по отношению к посторонним. Срабатывает такая логика: из-за того, что окружающие люди могут меня ранить отказом, я лучше первый начну их ненавидеть. Таким образом, незаметно для самого человека, растет его агрессия. Из-за этого, естественно, усиливается недоверие к окружающим, которые могут стать потенциальными источниками психологических травм. В-третьих, отказы оказывают разрушительное действие на самооценку. Такому ребенку ничего не остается, кроме как занижать собственную значимость. Он начинает верить, что именно в нем заключается проблема.

Этих доводов достаточно для того, чтобы родители твердо решили перестать во всем отказывать детям.

Но существует и понятие, прямо противоположное отказам, – принятие. Если заменить слово «принятие» на «снисходительное отношение», вам может стать понятнее. Оно работает, когда вы понимаете и принимаете. Посмотрите на эти примеры:

«Вы с другом поссорились? Правда? Как же быть?»
«Я понял, что ты хотел сказать».
«Я тебя хорошо понимаю».

Самой сутью такого отношения является внимание к тому, что говорит ребенок. Также важное место здесь занимает великодушие. Даже если ребенок будет врать, слушайте его внимательно.

Вы не против того, чтобы потренировать снисходительное отношение вместо холодного отказа? Давайте попробуем сделать так:

«Не хочу тебя видеть. Уйди». → «Подойди поближе. Давай

обнимемся».

«Я не хочу с тобой разговаривать. Замолчи». → «Мне немного сложно тебя понять, но я попробую».

«Такая дочь нам не нужна!» → «Мама и папа просто не могут без тебя жить. Поэтому будь к нам добрее».

Я понимаю, что бывают времена и ситуации, когда говорить красиво просто не получается. На самом деле может произойти так, что вам не захочется видеть своего ребенка. Если вы понимаете, что оказались в такой ситуации и не можете выразить свои мысли правильно, лучшим выходом будет просто промолчать. Кроме того, лучше всего еще и покинуть пространство, где назревает конфликт. И напротив, худшее, что вы можете сделать, это сказать «уйди» или «закрой рот». Причинно-следственная связь здесь очень простая: отказ приводит к ухудшению самооценки, а принятие – к ее повышению. Ваш родительский выбор очевиден. Естественно, вы должны принимать и проявлять снисхождение. В жизни родителей часто происходят ситуации, которые они вынуждены преодолевать, переступая через себя. Постоянно повторяйте, что 90 % воспитания – это терпение.

Слова, уничтожающие уверенность в себе: «В нашем положении мы не можем это купить». Лучше соврите и сделайте вид, что все хорошо

Травма, полученная в детстве, не забывается и не исчезает даже спустя десятки лет. В моем сознании навсегда осталась одна-единственная фраза родителей: «Нельзя, у нас нет денег». Конечно, я понимаю, как им было трудно и через что они прошли. Проживая жизнь, я тоже смог понять, насколько сложно содержать семью. Поэтому я ни в коем случае не жалуюсь. Но в детстве я пролил литры слез из-за этих слов.

Будучи учеником младшей школы, я очень хотел вступить в ряды бойскаутов. Но для этого нужно было заплатить членский взнос и купить форму. Сначала мама согласилась сделать это для меня, но через несколько дней изменила свое решение. Она сказала, что у нас нет денег. Тогда я не просто расстроился, а чувствовал себя обессиленным. Моя самооценка тоже пострадала. Но спустя годы, уже став отцом, я был вынужден говорить своему сыну те же самые слова: «Слишком дорого», «Как мы можем это купить, когда находимся в таком положении?», «Не получится».

Я бы соврал, если бы сказал, что хорошо подумал и был искренен тогда. Я просто сказал это, чтобы отговорить сына от покупки игрушки, которую он выпрашивал, и довольно быстро забыл, что говорил так. Но после того как я прочитал пост на сайте американского финансиста Шеннона Райана theheavypurse.com, почувствовал, как что-то зашевелилось в подкорках моего сознания. Будучи финансовым специалистом, Райан перечислял в своей статье фразы, которые «нельзя говорить детям». Тогда-то я и столкнулся с тем, что слышал от своей мамы и говорил сыну сам.

«В нашем положении мы не можем это купить».

В статье было сказано, что, если остро чувствующий ребенок услышит эти слова от родителя, они могут нанести его самооценке серьезный ущерб. Прежде всего ребенок почувствует свое собственное бессилие из-за того, что будет неспособен осуществить желаемое. Он может почувствовать себя запертым в темнице узником, который не может даже купить то, что хочет. Естественно, его самооценка снизится.

Но как тогда должны объяснить ребенку ситуацию родители? Вот что на это отвечает специалист по воспитанию Венди Снайдер на страницах журнала Motherly, посвященного вопросам воспитания.

«Мама сейчас не будет тебе это покупать. Давай купим потом на день рождения?»

Ключевой момент в этой фразе с «не могу» смещен на «не буду». Таким образом вы не говорите ребенку, что не можете купить что-то из-за отсутствия денег. Вместо этого вы даете понять, что не покупаете ребенку то, что он просит, потому что не хотите. При этом вы подчеркиваете, что потом ребенок обязательно получит желаемое. Услышав такое, ребенок не будет грустить. Напротив, он наполнится надеждой и ожиданием. Этот способ можно применять бесчисленное множество раз.

«Мы сейчас должны немного поберечь денежки, потому что копим на кое-что очень классное. Прости».

«Ой, я бы не стала это покупать».

«Нам сейчас нужно потратиться на кое-что другое. Потерпи немного с игрушкой, пожалуйста».

Вам разрешено приукрасить ситуацию или соврать. Такой вариант намного предпочтительнее. Особенно это подходит, когда ребенок находится в младшем школьном возрасте. Таким образом вы сможете избежать ненужных травм для детской самооценки.

Финансовые трудности не порок. Скоро придет время, когда ребенок повзрослеет и с ним можно будет говорить более честно и открыто, он сможет вас правильно понять. Но пока ваш ребенок маленький, у вас просто нет необходимости все честно объяснять.

Есть еще один момент, который способен понизить самооценку ребенка. Он связан с проявлением родителями слабости духа. Есть взрослые, которые следующим образом реагируют на происшествия или ненадлежащее поведение детей:

«Когда ты себя так ведешь, я готов расплакаться».

«Ты очень расстраиваешь маму своим поведением».

Так мамы и папы открыто выражают свою слабость. Я полностью понимаю желание родителей таким образом скорректировать поведение ребенка и направить его в верное русло. Но дело в том, что в таком случае детям приходится жить с

грузом забот о переживаниях мам и пап. Поэтому важно, чтобы родители чаще показывали ребенку свою лучшую сторону.

«Папе несложно. Папа сильный».
«Все нормально. Маме не грустно. Не переживай».

Естественно, мамы и папы – обычные люди, у которых бывают моменты слабости. Но для малыша родители – единственные в мире защитники. Поэтому, когда мама и папа проявляют слабость, защитная оболочка ребенка, оберегающая его от внешнего мира, исчезает.

Тем не менее родители не должны всю жизнь скрывать свои настоящие ощущения и молчать о проблемах. Однажды случится так, что ребенок сможет понять ситуацию, в которой они находятся. Но я думаю, что лучше не посвящать детей в трудности жизни, пока они еще маленькие. Я убежден, что работа родителей заключается в том, чтобы хорошо скрывать темные стороны жизни, пока дети не смогут справиться с ними.

Слова, зарождающие комплекс неполноценности: «Постарайся быть как папа». Обратите внимание на уникальные достоинства ребенка

«Вот поучись у твоего друга. Он очень хороший ребенок».

«Папа в твоем возрасте любил математику и хорошие оценки домой приносил. Ты тоже постарайся быть таким!»

Эти и похожие на них, казалось бы, самые заурядные советы на самом деле являются абсолютно бессмысленными. Я никак не могу быть таким же хорошим, как друг. Наверняка папа любил математику по какой-то личной причине, так каким образом я могу стать как папа? Такие советы следовать чьему-то примеру не только неправильные, но и вредные. Потому что они игнорируют личностные особенности человека. Папа – это папа, а я – это я. Мы с другом разные люди. Каждый человек представляет собой живое существо с присущей только ему индивидуальностью. Поэтому каждый из нас может счастливо жить, зная и принимая исключительно свои достоинства и недостатки.

Такие сравнения с другими людьми полностью стирают индивидуальность. В какой-то момент я перестаю быть собой. Я отныне хуже отца. Вдруг я становлюсь незначимым. Естественно, появляется очень тяжелое, практически трагическое ощущение. Запомните: сравнивать – плохо. Поэтому родители ни в коем случае не должны этого делать по отношению к детям. Кроме того, чем больше родители проводят сравнения между своими детьми и посторонними людьми, тем более изощренными и бесконечными становятся сами сравнения.

«У меня вот все было хорошо с математикой. Почему же у дочки не так?»

«Твоя двоюродная сестра такая высокая, почему ты у нас такая низенькая?»

«Всем ребятам нравится красный цвет, почему тебе нет?»

Абсолютно бессмысленные слова. Мамины успехи в математике не имеют ко мне никакого отношения, равно как и рост кузины или предпочтения других ребят. Это настолько же бессмысленно, как искать связь между мной и дождем, который идет в Папуа Новой Гвинее.

Важно, чтобы родители принимали и признавали положительные стороны своего чада. Нет ничего плохого в том, чтобы похвалить одноклассника ребенка, у которого есть спортивные достижения. Но если ваша похвала в сторону одноклассника становится беспрерывной и переходит в состояние сравнения с вашим ребенком, это не приведет ни к чему хорошему. В тот самый момент, когда вы произносите: «Вот этот твой друг такой хороший, а ты…» – ребенок оказывается в настоящем аду. Лучше всего в таком случае сказать следующее:

«Он очень хорош в плавании. Но тебе не нужно быть как одноклассник. Потому что ты – это ты».

Я бы и сам мог стать хорошим родителем, если бы говорил такие разумные слова.

У многих родителей в корейском обществе есть склонность к токсичным сравнениям. Например, сравнивая себя с соседями, они сами же себе приносят страдания. Но не останавливаются на этом. Им становится легче на душе именно тогда, когда они приносят боль своим детям, сравнивая их с соседскими ребятами. На самом деле такие родители несчастны. Они сталкивались со сравнениями с самого детства, из-за чего у них выработалась настоящая зависимость. Проблема заключается в том, что они заражают этим и своих детей.

Специалисты предлагают следующий план действий для сохранения самооценки ребенка. Я объединил и резюмировал информацию с образовательных порталов parents.com (США) и

family.org.sg (Сингапур), а также из американского ресурса по психологии Psychology Today.

Во-первых, не сравнивайте ребенка с его друзьями или родственниками. Точно так же не следует сравнивать с самими родителями, Линкольном или даже доброй Золушкой. Скажите ребенку, что он уникальная, не поддающаяся сравнению личность.

Во-вторых, обратите внимание на присущие только вашему ребенку достоинства, сконцентрируйтесь на них. Даже если эти качества не очень ярко выражены, это неважно. Робкие и боязливые дети обычно очень внимательны, а те, кто часто грустит, обладают хорошо развитой эмпатией. Похвалите ребенка за все его положительные качества.

В-третьих, скажите ребенку, что он волен выбирать и действовать так, как хочет этого сам. Убедите его в том, что выбор – это проявление его личностной свободы.

В-четвертых, не вмешивайтесь в предпочтения ребенка в одежде или еде, если они не достигают крайностей. Уважение вкусов ребенка поможет ему вырасти здоровым индивидуалистом.

Привычка сравнивать действительно является вредной. Тем не менее нельзя сказать, что любое сравнение плохое. Есть и хорошие. Если вы скажете: «Смотри, та семья не очень богатая, но они никогда не перестают улыбаться. Давай тоже так!» – вы предложите ребенку перенять жизнерадостность и мужество. Сравнение, направленное на правильные жизненные ценности, не такое уж и плохое.

Слова, делающие из ребенка нарцисса: «Наша дочь – настоящий гений». Похвала, превозносящая уникальность ребенка, мучает его

Однажды я поверил, что мой пятилетний сын самостоятельно смог выучить английский алфавит. А один мой приятель возбужденно рассказывал всем встречным, что его четырехлетняя дочь – гений в мире математики. Несмотря на то, что такие случаи кажутся беспрецедентными, на самом деле в каждом доме рано или поздно появляется свой вундеркинд. Но разве может существовать такое количество гениальных умов? Дело в том, что в глазах родителей их ребенок действительно является единственным в мире гением: «Наша дочь гениальна!», «У нашего сыночка есть уникальные способности».

Не существует родителей, которых бы ни разу не посещали подобные мысли. Но специалисты уверены, что такое чрезмерное восхваление гениальности, наоборот, может навредить маленькому человеку. Дело в том, что ребенок, которому говорят, что он гениальное существо, перестает прилагать усилия для достижения целей. И становится самым настоящим нарциссом.

Чрезмерная похвала отбивает у ребенка охоту к работе. Ребенок, в адрес которого постоянно сыплются необоснованные комплименты, утверждается в мысли, что он слишком особенный и уникальный человек. Он может решить, что ему просто не нужно трудиться наравне с простыми, среднестатистическими ребятами. Таким детям гораздо сложнее смириться с неудачей и очень сложно преодолеть негативный опыт. Что же тогда делать? Хорошим способом будет концентрация внимания ребенка не на его врожденных талантах, а на усилиях, которые он прилагает для достижения цели.

«Получила 100 баллов! Наша дочка – настоящий гений!» → «Получила 100 баллов! Это все благодаря тому, что ты усердно занималась! Молодец!»

«Ты занял первое место! Да ты у нас точно уникум!» → «Ты занял первое место! Это из-за того, что ты отказался на время от телевизора и игр. Так держать!»

Таким образом вы как бы говорите ребенку: «Я вижу и отмечаю твой успех, но ты добился его не из-за гениальности, а

благодаря усердию и труду, которые проявил на пути к цели». Ребенок получил первое место не из-за каких-то врожденных талантов, а из-за того, что он отказался от развлечений и погрузился в учебу. Так ребенок сможет понять и осознать ценность труда.

Кроме того, у чрезмерной похвалы есть еще одна темная сторона, о которой мы уже упомянули: она провоцирует появление нарциссических наклонностей. Ребенок может стать тем самым нарциссом, который думает, что он превосходит всех остальных. Из-за убежденности в своем превосходстве ребенок начинает смотреть на окружающих людей как на существ низкого сорта, вследствие чего снижается его коммуникабельность. Например, такой подросток не в состоянии завести настоящую дружбу. Помимо этого, нарциссам крайне сложно влиться в рабочий коллектив. Из-за сниженной способности к коммуникации и трудностей с социализацией у таких людей очень невысокие шансы добиться успеха.

Также нарциссизм может стать причиной тревожности. Человек, которому присуща такая черта характера, находится в постоянном беспокойстве из-за того, как бы другие не сочли его обычным. Нарцисс, которому кажется, что всегда должен быть первым, испытывает непрекращающееся чувство тревоги, как если бы он стоял на кончике тонкого высокого шеста.

Однако вы справедливо можете спросить: но разве убежденность в своем превосходстве не означает наличие высокой самооценки? Разве самовлюбленность не является свидетельством стабильного чувства собственного достоинства? Профессор психологии из Университета штата Огайо Бред Бушман провел исследование, в котором приняло участие 500 детей, и результатом было следующее:

Люди со стабильно высокой самооценкой считают себя равными с окружающими, в то время как нарциссы убеждены в собственном превосходстве над другими людьми.

Другими словами, люди, обладающие адекватной самооценкой и чувством собственного достоинства, не ставят себя выше окружающих. Они оценивают и себя, и посторонних одинаково – как людей, наделенных способностями и талантами. Такие люди являются прямой противоположностью нарциссам, которые свято убеждены в собственном превосходстве. Тогда каким образом родители могут сделать своему ребенку подарок в виде высокой и здоровой самооценки? Вот что на этот вопрос отвечает профессор Бушман:

«Незаслуженно высокая похвала приводит к самовлюбленности, а теплота – к чувству собственного достоинства».

Тут-то мы и приходим к простому, но очень важному выводу. Если вы действительно заботитесь о ребенке, вместо «Ты лучше всех» попробуйте сказать: «Ты особенный, и люди вокруг тоже особенные и ценные существа». Не переоценивайте детей и не позволяйте им погружаться в нарциссизм. Просто дарите им свое тепло. Похвала и положительная оценка заслуг бесспорно важны, но именно теплота, которую родители дарят ребенку, поднимает и укрепляет его самооценку.

Как защитить самооценку ребенка

1. Не критикуйте.

Ребенок не становится неполноценным, если совершает ошибки. Ведь это всего лишь маленькая оплошность. Ни в коем случае нельзя критиковать личность ребенка.

2. Не перехваливайте.

Конечно, за успехи и достижения просто необходимо хвалить. Но преувеличенная похвала вредна, так как вызывает у ребенка нереалистичное представление о себе. Рано или поздно он осознает ложность того образа, который сам видит, но в этот момент очень сильно пострадает его самооценка.

3. Не делайте что-либо за ребенка.

Самооценка ребенка занижается, когда родители помогают ему абсолютно во всем. Дайте ребенку возможность самостоятельно выполнять хотя бы самые простые действия.

4. Отпустите перфекционизм.

Многие родители склонны ставить перед своими детьми нереалистичные цели, но это может сломить ребенка, вследствие чего он рано или поздно начнет воспринимать себя как неудачника и будет избегать любых жизненных трудностей и препятствий.

5. Не сравнивайте.

Сравнивая ребенка с другими, вы наносите его самооценке серьезный вред. Нельзя сравнивать ребенка не только с друзьями или одноклассниками, но и со старшими или младшими братьями и сестрами. Вы должны дорожить ребенком как абсолютно независимой личностью.

6. Держите свою самооценку в секрете.

Если у родителей низкая самооценка, им не стоит никоим образом проявлять это в обществе ребенка, пока он не достигнет

зрелости. Внимательно следите за тем, чтобы случайно не показать ребенку свои тревожные мысли, так как из-за этого снижается и его самооценка.

Данный способ был предложен автором сайта о детях pickanytwo.net (США) Кэти М. Маклафлин.

Глава 11. Мы не понимали, что наш ребенок принадлежал другому миру

Даже когда дети четко осознают опасные последствия своих поступков, они все равно постоянно забывают то, что говорят им родители. Они каждый день ложатся спать на рассвете и иногда отказываются ходить в душ. И родителям очень сложно терпеть такое нарушение разумных норм поведения.

На самом деле этот конфликт можно решить одним простым способом. Родителям нужно уяснить, что дети просто не могут их понять. Думайте о детях как об инопланетянах. И больше их поведение не будет вас расстраивать, вы перестанете ругаться и сможете принести мир в вашу семью. Я и сам постоянно давил на сына, пытаясь подстроить его под мои стандарты и представления. И в этой войне, в которой не могло быть победителя, страдали мы оба. Но сейчас я понимаю, что дети, и в особенности подростки, принадлежат другому миру. Инопланетяне думают, чувствуют и самовыражаются иначе, чем мы. Я бы очень хотел как можно раньше осознать, что родители и подростки – абсолютно автономные и независимые друг от друга существа. Было бы идеально, если бы я воспитывал ребенка, принимая и ценя наши различия.

Слова, заставляющие стесняться: «Ты вообще безголовый? Подумать попробуй!» Не забывайте, что мозг ребенка еще развивается

Зачастую подростки ведут себя так, как будто не обладают проницательностью и способностью к рассуждению. Вы замечали, как спокойно они смотрят телевизор, хотя на следующий день их ждет сложный экзамен? Наверное, такого бы не было, если бы юные головы были забиты мыслями про учебу. Если бы подростки переживали из-за экзаменов, то не поднимались бы из-за своего рабочего стола. Парадоксально, но чем старше становится ребенок, тем чаще можно наблюдать подобное неразумное поведение. Все маленькие дети, такие умные и сообразительные, повзрослев, начинают казаться немного неполноценными. Но почему же поведение детей так сильно меняется?

Как я уже говорил ранее, мозг подростков все еще находится в процессе своего развития, поэтому они не могут четко различать плохое и хорошее. Также они еще не совсем способны предугадывать последствия своих поступков и вычленять важное из общего потока информации. Ученые сходятся во мнении, что мозг подростка начинает активно развиваться и меняться в десять лет и является промежуточной фазой между детским и взрослым мозгом, из-за чего именно в подростковом возрасте возникает множество проблем с поведением.

Из всех отделов мозга именно префронтальная кора, отвечающая за рациональное мышление, начинает развиваться позже остальных. И в подростковом возрасте именно эта передняя часть лобных долей все еще недостаточно развита. По этой причине такие процессы, как предвидение результата действия, составление планов и принятие решений, которые происходят именно в этой области мозга, могут быть затруднительными. Именно из-за этого у подростков наблюдается недостаточная способность к рациональному мышлению.

Каким же образом мыслят подростки? В нашем мозге есть миндалевидное тело, которое отвечает за эмоции, импульсивность, агрессию и рефлексы. Миндалевидное тело – самая активная часть мозга в подростковом периоде, из-за чего у детей наблюдается иррациональное, импульсивное и рефлекторное поведение. Таким образом, мы можем вывести следующие особенности поведения подростков, основываясь на

этапе развития их мозга.

1. Им нравятся новые вещи и ощущения, которые их стимулируют.

2. Они пытаются совершать потенциально опасные действия.

3. Они прямолинейно и сильно выражают эмоции.

4. Их решения носят импульсивный характер.

Как мы видим, ребенок на этом этапе своего развития в своих действиях схож с животными. И причиной этого является не его собственное желание, а процессы, происходящие в мозге. Даже если подросток действительно захочет вести себя более рационально, у него, скорее всего, не получится, потому что программное обеспечение – мозг – просто не обладает такой функцией. И взрослых, не подозревающих о реальных причинах, подобное поведение действительно поражает своей нелогичностью. В глубине души они начинают переживать, что вырастили дурачка, и корить себя за это.

«Не веди себя так безрассудно! Ты совсем безмозглый, что ли? Пораскинь мозгами немного!»

«У тебя скоро экзамен, ты вообще не переживаешь? Не понимаю».

Даже если вы в своих замечаниях и правы, бывают времена, когда нужно просто собраться с силами и терпеть. Представьте, что вы даете свои умные и ценные советы щенку. Не кажется ли вам это как минимум бессмысленным? При этом я вовсе не утверждаю, что вы должны обращаться с подростком так же, как со щенком. Я прошу вас помнить, что мозг вашего ребенка развит еще не до конца, и проявить великодушие, не ожидая многого. Вы сможете немного успокоиться, если будете считать нелогичное и нерациональное поведение подростка нормальным для него. Снизив ожидания, вы сможете уменьшить количество конфликтов в семье.

Помните, что заторможенность ребенка в некоторых вопросах не представляет собой серьезной проблемы. Гораздо более серьезно стоит отнестись к импульсивному и бесстрашному поведению, которое может привести подростка к опасной ситуации. Могут ли родители хоть что-то предпринять в этом случае? Многие выбирают путь предупреждения и запугивания, чтобы предотвратить опасное поведение подростков. Они методично убеждают ребенка в том, что вся его жизнь закончится в момент, когда он попадет в проблемную ситуацию. Данная тактика имеет серьезные последствия и является слабой в стратегическом плане. Зарубежные специалисты в области

образования считают «спорт» и «путешествия» намного более удачным способом решения проблемы. Особое удовольствие подросткам приносят совместные тренировки с друзьями. Участвуя в соревнованиях, подросток может ощутить адреналин и вкусить радость победы. Мозг ребенка сможет получить удовлетворение, если тренировки позволят ему сполна насытиться чувством опасности и спортивным возбуждением. А путешествие в новое, неизведанное место ребенок сможет воспринять в качестве занятной авантюры. Так юный мозг, которому не хватает острых ощущений, получит их в полном объеме.

Подросток может считать себя самым умным на свете, но в реальности он многого еще не знает. Мозг ребенка, как и его тело, все еще не достиг финального этапа своего развития, из-за чего он не может нормально мыслить. Великодушное принятие этого поможет родителям избавиться от чувства обиды и недоумения.

Слова, вызывающие недопонимание: «Ты игнорируешь родителей?» Для детей не понимать родителей – нормально

Родители часто испытывают чувство досады и тоски. Особенно в моменты, когда ребенок неправильно истолковывает сказанное ими. Как только ребенку исполняется десять лет, случаи до нелепости абсурдного недопонимания начинают происходить с завидной регулярностью. Однажды в моем доме произошел такой разговор:

– Мама, почему ты так со мной разговариваешь? Ты злишься на меня?
– С чего ты взял?
– Да по твоему лицу все понятно!
– Да нет, у меня нормальное настроение.
– Не ври. Я же все понимаю.
– Вру? Ты с ума сошел? Вот сейчас я и правда начну злиться.
– Ну вот, посмотри. Ты же злишься!

Так у детей и появляются абсурдные и нелепые заблуждения по поводу родителей. Кроме того, как только дети делают определенное умозаключение, они начинают в него свято верить, и переубедить их просто невозможно. В основном судить они пытаются по тому, что скрыто в выражении лиц родителей. Поэтому во время диалога с ребенком вы должны крайне пристально следить за тем, чтобы на вашем лице сохранялось спокойное выражение. Иначе ребенок точно найдет за что ухватиться. Вам как родителям, собирающимся воспитывать ребенка, придется применить все ваше актерское мастерство, чтобы контролировать свою мимику. Если не брать во внимание редкие исключения, родители десятилеток всего мира постоянно сталкиваются с тем, что дети неправильно интерпретируют их выражение лица или действия.

Согласно статье, автором которой является профессор психологии из Университета штата Юта Дебора Юргелун-Тодд, опубликованной в научном журнале Neuroscience Letters, подростки не способны правильно считывать эмоции, которые родители проявляют через мимику. Профессор провела эксперимент, в ходе которого группам юношей и подростков показывали фотографии людей, находящихся в состоянии страха, и задавали один вопрос: «Как вы думаете, какие эмоции

испытывает этот человек?» Абсолютно все юноши точно определили страх, в то время как десятилетние подростки не смогли прочитать эмоцию человека на фотографии. Младшие участники эксперимента отвечали, что видят шок или же негодование. Таким образом, подростки и дети не способны определять эмоции человека по выражению лица и не могут отделить страх от гнева. Все дело в том, что подростки для анализа полученной ими информации используют миндалевидное тело, в то время как у взрослых этот процесс проходит в префронтальной коре. Как я уже говорил ранее, миндалевидное тело отвечает за эмоциональность и импульсивность, а префронтальная кора – за сознательность.

Есть еще один удивительный факт. В 2018 году ученый из Университета Макгилла Мишель Морнигстар опубликовала статью в журнале Journal of Nonverbal Behavior, в которой говорилось о том, что подростки не способны распознавать эмоции по голосу собеседника. Исследовательская группа Мишель дала задание актеру дубляжа произнести фразу «Я не могу поверить, что ты это сделал», используя пять разных эмоций: злость, ненависть, страдание, счастье и грусть. Для взрослых членов фокусной группы не составило труда точно определить каждое настроение, в то время как десятилетки, участвовавшие в исследовании, сделать этого не смогли.

Если планету Земля однажды посетят инопланетяне, им придется очень несладко, ведь они не смогут определять и разделять человеческие эмоции. Подростки, так же как и инопланетяне, не умеют разгадывать чужое настроение. Они не в состоянии правильно интерпретировать выражение лица мамы или понять по голосу, что испытывает друг.

Из-за этого возникает серьезное недопонимание. В свое время я был уверен в том, что сын просто-напросто игнорирует мои чувства, не берет их во внимание, хотя на самом деле он просто не мог их распознать. Прочитав множество статей, я понял: слишком рано начал надеяться на то, что ребенок поймет мои чувства и бережно к ним отнесется. Из-за того что дети не в состоянии точно распознать эмоции родителей, им также сложно их понимать и уважать. Но если родители будут думать, что перед ними находится живое существо с другой планеты, которое не умеет читать настроение собеседника по выражению лица или голосу, им может стать немного легче и спокойнее на душе.

Существует еще одно, третье, основание для того, чтобы считать подростков инопланетянами. И заключается оно в том, что дети в пубертатном периоде не могут понимать то, что говорят родители. Вот что об этом в интервью для канала PBS

(США) сказала профессор Мишель Морнигстар.

«Дети в возрасте десяти лет говорят иначе, нежели взрослые, и из-за этого и понимают все иначе. Это касается не только внутрисемейных споров и ссор. В повседневной жизни смысл сказанного родителями не доходит до сознания подростка в точности. Поэтому нередки случаи, когда дети неправильно понимают намерения родителей».

Если сложить все сказанное выше вместе, то вырисовывается не совсем радужная картина. Мало того, что подростки не умеют читать по выражению лиц или улавливать эмоции и настроение в голосе, они еще и не могут до конца понять слова родителей. Есть ли более печальная ситуация на свете, чем эта? Но не спешите отчаиваться! Ведь это значит, что подростки не действуют наперекор родителям специально. Они всего лишь не в состоянии понять сказанное. И получается, что ребенок на самом деле не хулиган и не трудный подросток, он просто все еще растет. Отныне больше нет причин быть недовольным подростком или в попытках воспитать ранить его самоуверенность. Появляется надежда: еще немного, и ребенок повзрослеет, тогда вы сможете стать более откровенными и близкими друг с другом.

Слова, которые очень плохо обдумали перед тем, как сказать: «Ты такой эгоистичный! Я что для тебя, обслуга?» Каждый в первую очередь заботится о своих проблемах

Время, энергия, деньги, душа – все это родители без остатка тратят на детей. Но даже маленький ребенок способен все это компенсировать. Своей благодарностью и поцелуем в щечку, собственноручно сделанной открыткой и улыбкой. Однако примерно в выпускном классе младшей школы ребенок вдруг начинает становиться маленьким предателем. И несмотря на то, что родительская жертва остается неизменной, отдача со стороны ребенка постепенно становится все меньше и меньше. Дети думают только о своих желаниях. Теперь больше нет милых проявлений благодарности родителям. Одна моя знакомая даже поссорилась со своей дочкой, когда она была в этом возрасте. Ниже я попытался воссоздать их диалог.

– Дочь, ты что, не помнишь, какой сегодня день?

Сию же секунду матери прилетает полный раздражения ответ девочки-подростка:

– Не помню. Что за день?

– Сегодня папин день рождения!

– Ну прости…

– Папа так самоотверженно старается для семьи, можно и запомнить, когда у него день рождения.

– Ну прости…

– Ты не хочешь папу поблагодарить? Очень эгоистично с твоей стороны. Видимо, ты нас с ним воспринимаешь как прислугу.

Девочка глубоко вздыхает и после недолгого молчания отвечает:

– Да, я эгоистка. Думаю только о себе. Но я постоянно загружена и своими личными проблемами, и учебой и очень устала. Да, я плохая эгоистичная дочь. Прости, Пожалуйста.

Девочка на грани того, чтобы расплакаться. Мама и подумать не могла об усталости дочери. На самом деле девочка-подросток так сильно погружена в свои проблемы, что у нее просто не остается энергии и сил на родителей.

Кажется, что подавляющее большинство подростков думает только о себе. Но это совершенно не значит, что с ребенком что-то не так или что он плохой. Дело в том, что подросток захлебывается в своих проблемах и больше не может уделять родителям так много сил и времени. Если вы поразмыслите, то поймете, что это нормально. У подростка нет времени на посторонние мысли, которые не касаются его. Во-первых, его тело и организм проходят через изменения. И эти изменения для него еще более шокирующие, чем те перемены, через которые проходят взрослые женщины в период менопаузы. Мозг подростка активно развивается. Отношения с друзьями становятся запутаннее и сложнее. Большая группа ребят разбивается на более маленькие компании, которые вынуждены между собой конкурировать. Отношения между подростками не могут быть такими же гладкими, как отношения между взрослыми. Помимо этого, подростки начинают задыхаться от волнений и переживаний по поводу учебы. Они боятся давления, которое на них будет оказывать общество, если они перестанут учиться, не смогут поступить в хороший университет и устроиться на хорошую работу. И в этом водовороте мыслей и переживаний даже легкая улыбка объекта неразделенной подростковой любви может выбить ребенка из колеи на несколько дней.

Теперь вы понимаете, что детям тоже приходится нелегко. Над ними очень много «начальников» – родители, классный руководитель, учителя по разным предметам, репетиторы и тренеры. Помимо этого, есть большой шанс столкнуться на переменах с хулиганами, которые тоже любят диктовать свои условия. Из-за этого дети всегда должны быть начеку. Они постоянно пребывают в среде, которая выматывает их.

Подростков нельзя категорично обвинять в эгоизме, скорее они устали от всего вокруг. Сконцентрировавшись на своих проблемах, они уже не могут выделять время и энергию на заботу о других. Одним словом, они эгоцентричны. Столкнувшись с доселе неизвестной и острой проблемой, подросток решает, что лучше вычеркнуть весь окружающий мир из своего сознания, чем себя из мира.

Отсутствие опыта в сострадании и сочувствии также может быть причиной негативного поведения подростков. В своем исследовании 2013 года ученые из Университета города Утрехт (Нидерланды) приводят понятие «эмпатии». Эмпатия – это способность понимать чувства и эмоции собеседника и уметь правильно на них отвечать и реагировать. Ученые отметили, что эмпатичность очень сильно развита у девочек-подростков в возрасте от 10 лет, в то же время эмпатия мальчиков-подростков

того же возраста очень слабая. В жизни необходимо уметь чувствовать боль других людей как свою собственную и правильно на нее реагировать, но, естественно, это крайне сложно сделать тому, кто еще не понимает эмоций и чувств.

В возрасте от 13 до 16 лет мальчики становятся источниками непрекращающихся проблем. И именно в этом возрасте их и так слабо развитая способность к сочувствию становится еще слабее. Эмпатия у мальчиков повышается уже ближе к 20 годам. Поэтому, пока ваш сын не достигнет этого возраста, просто убедите себя в том, что он не способен на сострадание. Для человека нормально уметь понимать чувства посторонних людей и отвечать на них. Но в случае с подростками именно взрослым необходимо проявить понимание и терпение.

Это не будет длиться вечно, но на изменения необходимо время. Подросток будет медленно взрослеть, со временем он обретет разумность, а его мозг разовьется. Я осознал это только пять лет назад и понял, что многих болезненных и травмирующих ситуаций удалось бы избежать. И я просто не могу сдержать своего разочарования.

Слова, приносящие страдания: «Какая ты ленивая! Почему спишь до обеда каждый день?» Поймите и примите физиологические особенности своего ребенка

Каждое утро родители начинают с объявления войны. Ребенку пора идти в школу, а он все никак не хочет просыпаться. В конце концов мамы и папы, пытаясь разбудить школьника, повышают голос, из-за чего в их доме постоянно шумно. Вот такой разговор может произойти в любой семье.

– Вставай! А то опять опоздаешь.

– …

– Почему у нас каждое утро одно и то же?

– …

– Эх, как же это печально. Ты такой ленивый. И к тому же безответственный. Да ты так даже в техникум поступить не сможешь!

– Перестань уже, пожалуйста. Я просто устаю!

– Ну так и сколько раз я тебе говорила, чтобы ты шел спать пораньше? Чем ты тут занимаешься допоздна?

– Ну а что я могу поделать, если мне не спится!

– Ну конечно! Да ты в телефоне сидишь и в игры играешь! Думал, я не знаю?

– Да нет же!

– Что «нет»? Совсем в край обленился! Что с тобой дальше будет? Безнадега…

Со стороны мамы мы можем видеть волнение по поводу психического состояния ее ребенка. Ей кажется, что, если он долго спит по утрам, все дело в лени и безответственности, и ее посещают темные мысли о его возможном будущем. Она переживает о нынешней успеваемости ребенка и его будущем. Поэтому озабоченность мамы можно понять.

Но сначала необходимо разобраться в причинах, по которым подросткам тяжело вставать по утрам. Существует мнение о том, что причиной этого являются присущие подросткам физиологические особенности. Американский невролог Фрэнсис Э. Дженсен считает, что, когда тело большинства млекопитающих вступает в фазу полового созревания, привычный для них паттерн

сна изменяется: организм позже погружается в сон и позже просыпается. Это характерно и для большинства подростков, которые засыпают на 3–4 часа позже взрослых. И называется этот феномен «синдромом задержки фазы сна» или «синдромом позднего засыпания». Национальный институт здоровья США предоставляет следующую информацию.

«Если смотреть поверхностно, то подростки действительно могут показаться ленивыми, однако у такого поведения есть научное обоснование. Дело в том, что уровень мелатонина (гормона сна) в крови подростков в отличие от взрослых людей повышается глубокой ночью и начинает снижаться только с наступлением позднего утра. Из-за этого подростки бодрствуют до поздней ночи и им так сложно просыпаться рано утром. К тому же подросткам необходимо спать по 9–10 часов в сутки, чего многим делать не удается. Хронический недостаток сна приводит к проблемам с концентрацией внимания и делает подростков импульсивными, нетерпеливыми, а также усугубляет депрессию и меланхолию».

Таким образом, поздние тяжелые подъемы детей объясняются не их ленью, а особенностями физиологии.

Но, даже если брать ее во внимание, мы просто не можем ждать, пока подросток проснется и встанет с постели самостоятельно. Как бы трудно ни было, родителям все же нужно разбудить и отправить ребенка в школу. Однако не станете ли вы делать это проще и спокойнее, принимая во внимание то, что организм ребенка проходит через изменения? Душа мамы в таком случае будет меньше болеть, чем когда она будет поднимать ребенка с боем. Самое главное, если вы приняли и поняли подростка, не забудьте выразить это словами. Хотя бы так:

«Я знаю, что тебе допоздна приходится учиться. К тому же для вас, подростков, нормально поздно ложиться спать и поздно вставать. Я знаю, что ты очень страдаешь из-за этого. И я пониманию, как сложно тебе просыпаться рано утром».

Почему мы, родители, не можем почаще говорить что-то настолько теплое и душевное? Если бы мы общались так со своими детьми хотя бы иногда, это придало бы им сил и помогло наладить с нами намного более близкие отношения.

Слова, еще сильнее подавляющие решимость что-то сделать: «Это комната человека или хлев?» Присмотритесь, возможно, бардак в комнате отражает внутреннюю грусть и уныние

Однажды я встретился с сыном моего приятеля. Он тогда уже был старшеклассником, но его внешний вид оставлял желать лучшего. Растрепанные волосы выглядели так, как будто их не расчесывали несколько дней, и ногти на руках и ногах (он был в сандалиях) были очень длинными и изгибались наподобие орлиных клювов. Каждый взрослый, присутствовавший тогда на встрече, посчитал нужным спросить мальчика, почему он так грязно и неопрятно выглядит. Его отец пожаловался нам, что сын не то что про стрижку ногтей и волос слышать не хочет – он отказывается даже принимать душ. А пока родитель сетовал на жизнь, не зная истинных причин проблемы, мальчик лишь молчал, опустив голову.

Пристальнее всего я следил за состоянием ногтей своего ребенка. Мне казалось, что, если за ними не ухаживать должным образом, они поломаются. Поэтому я уделял этому занятию большое внимание. Я убедил сына позволить мне стричь ему ногти на руках и ногах. При этом мы не были в особенно близких отношениях.

Я не понимал, как такое могло произойти в семье друга. От подростка исходил такой сильный запах, что у меня в носу засвербело. Когда я почувствовал вонь, в мою голову пришла мысль: «Почему этот мальчик такой грязный? Что так повлияло на него, что он не моется и не следит за собой?»

Сейчас я понимаю, что, скорее всего, тот мальчик находился в глубокой депрессии. В его глазах можно было прочитать грусть и бессилие, которые грузом висели на душе. Видимо, он был настолько психически истощен, что у него не было сил даже заняться собой. Взрослым же это было невдомек. Они только упрекали мальчика в лени и неопрятности. Чем больше таких упреков и замечаний сыпалось в сторону подростка, тем сильнее он закрывался. И в результате остался в полном одиночестве.

Многие ребята не следят за порядком в своих комнатах. Рабочие столы и пол у них завалены книгами, катышками от стиральной резинки, одеждой, салфетками и упаковкой от еды. Видя такой беспорядок в комнате, родители, вероятно, начнут

ругаться.

«Это комната или хлев? Почему у тебя такой бардак?»

Маленький ребенок сразу же приведет все в порядок. Но, став подростком, он под предлогом права на личное пространство просто закроет дверь и продолжит жить в комнате, которая больше похожа на свалку. Такой поступок не только разозлит родителей, но и станет поводом для беспокойства. Ведь порядок на столе и в комнате помогает упорядочить внутренний мир и сосредоточиться на учебе. Поэтому родители в порыве беспокойства и разочарования сделают замечание:

«Почему у тебя такой бардак? Как ты в университет сможешь поступить?»

Рассматривая ситуацию с психологической точки зрения, мы придем к выводу, что неубранная комната отражает внутренние переживания ребенка. В голове подростка копошится множество мыслей и проблем. Непрекращающиеся нравоучения родителей, проблемы с оценками в школе, перепады настроения, которые все никак не получается взять под контроль, внезапные перемены во внешнем виде – всем этим до отказа забито подростковое сознание. Как думаете, в таком вихре мыслей возможно ли заметить мусор в комнате?

Еще одной причиной, по которой ребенок превращает свою комнату в свинарник, может быть депрессия. Из-за того что подростки все еще находятся под опекой и надзором взрослых и список того, что они могут делать по собственной воле и желанию, крайне ограничен, у них накапливается стресс и самооценка часто опускается ниже нуля. Для человека, столкнувшегося с депрессией, характерен упадок сил. Поэтому его комната приобретает не совсем опрятный вид. Даже если горы из одежды, книг и упаковок вокруг увеличиваются с каждым днем, он может спокойно находиться в такой обстановке. У взрослых тоже появляется нежелание мыться или делать уборку, когда они находятся в эмоциональном упадке. Поймите, детям, которые оставляют свою комнату в состоянии хаоса, очень грустно и тяжело. Поэтому, вместо того чтобы кричать и ругаться, взрослые должны проявить сострадание. Согрейте душу ребенка, которая находится в таком же хаосе, как и его комната.

Слова, которыми вы лезете не в свое дело: «Улыбнись! Почему ты вечно с недовольным лицом?» Ребенок – независимая личность, у него есть права

Ребенок, с лица которого не сходила яркая, как солнышко, улыбка, перейдя в подростковый период, вдруг меняется. Он часто хмурит брови или недобро косится на всех вокруг. И, конечно, не желает вступать в беседу. Когда он оказывается наедине с кем-то из родителей за столом или в машине, в воздухе появляется очень неловкая атмосфера. В такие моменты родители часто вынуждены сказать:

«Улыбнись! Что с твоим лицом? Чем ты недоволен?»

Я и сам несколько раз произносил что-то подобное, и это в итоге не принесло ровно никакого результата. Сын постоянно отвечал:

– Когда это у меня было недовольное лицо?
– Да постоянно! Вот даже сейчас хмуришься.
– Ты можешь меня просто оставить в покое? Мне уже нельзя выражением лица управлять?

Мне кажется, что мой сын на самом деле был прав. Его возмущение весьма понятно, ведь отец придирается и пытается контролировать даже выражение лица. Вы смеетесь, когда вам смешно, улыбаетесь, когда счастливы.

Так что же происходит с детьми после того, как они становятся подростками?

Хмурое выражение лица вашего ребенка может быть его способом защиты. Но от кого он защищается? Конечно, от родителей. Лучший способ предотвратить родительские придирки и ворчание – изобразить на лице неприязнь. Недовольное лицо нашего ребенка буквально говорит: «Посмотри на меня! Выглядит так, как будто я уже зол, да? Поэтому не нужно говорить ничего, что может испортить мне настроение еще больше».

По похожим причинам подростки часто надевают наушники и в одиночестве слушают музыку, сидя в машине со всеми остальными. В некоторых случаях наушники могут

присутствовать и во время семейного ужина. Родители в такие моменты пребывают в состоянии шока. «У тебя вообще манер нет никаких. Сними наушники в присутствии взрослых!» – так ребенок становится вынужден вытащить наушники.

Схожую с наушниками функцию выполняет дверь в комнату подростка. Когда подросток выслушивает очередную порцию упреков и замечаний от родителей, он бежит в свою комнату и громко захлопывает дверь. И не открывает ее даже на миллиметр.

Бывают случаи, когда даже в сильную жару подросток может и шага не сделать в гостиную с кондиционером и терпит духоту в наглухо закрытой комнате. Он делает это потому, что упреки со стороны мамы и папы пугают его намного больше жары. И те неудобства, которые приносит жаркое лето, намного предпочтительнее раздражения, которое своими нравоучениями вызывают родители.

Нахмуренное лицо, воткнутые в уши наушники и наглухо закрытая дверь – все они выполняют одну и ту же роль. С их помощью ребенок может защитить себя от родителей, их придирок и ругани.

Если вы вспомните свое детство, то поймете, что и сами были такими же. Даже зная, что родители вас любят, вы временами очень сильно хотели от них дистанцироваться. Эти воспоминания помогут вам понять ребенка.

Если бы я мог вернуться в прошлое, я бы признал и с радостью охранял все права сына. Дело в том, что ребенок, будучи независимой и отдельной от родителей личностью, обладает всеми теми же правами, что и взрослые. Одним из них является право на отказ от общения. Также у него есть право изолироваться от мира вокруг. Если бы я тогда признал право

сына на время отрываться от окружающего мира, мы смогли бы намного более комфортно общаться друг с другом. Возможно, я бы мог чаще видеть его яркую улыбку.

Как научиться понимать подростка, похожего на инопланетянина

1. Подойдите к переменам в ребенке с биологической точки зрения.

Взрослые обычно обеспокоены тем, что подростки мало думают о том, что они делают, и о последствиях своих поступков. Но с биологической точки зрения это нормально. И причина тому – мозг подростка, который еще находится в процессе развития.

2. Поставьте себя на место ребенка.

Подростки не эгоистичны. Они не думают только о себе и не презирают родителей. Они просто глубоко погружены в собственные проблемы и не могут уделять много внимания окружающим.

3. Не воспринимайте поступки ребенка с предубеждением.

Подросток не игнорирует родителей намеренно. Он просто не может запомнить всех ваших указаний. К тому же подросток интерпретирует слова и поступки родителей по-своему. Это происходит не по злому умыслу, а по детской неопытности и незрелости.

4. Признайте его право на личное пространство и время.

Причина, по которой подростки перестают улыбаться и постоянно хмурятся, заключается в их желании помешать родителям высказывать свои замечания. Естественно, что каждый из нас в подростковом возрасте больше всего хотел личного пространства и времени. В такие моменты отступите и дайте ребенку свободу. Возможно, в благодарность за это вы сможете намного чаще видеть его яркую улыбку.

Глава 12. Ребенок просил о помощи, но мы равнодушно его отталкивали

На самом деле в этом мире крайне редко можно встретить родителей, которые намеренно проявляют холодность к детям. Но при этом существуют такие, которые специально ведут себя равнодушно, хотя в глубине души чувствуют совсем другое. Они мотивирует это тем, что хотят, чтобы дети стали сильнее их. Признаюсь, что и сам так поступал, когда занимался воспитанием сына. Когда ребенок, плача, просил о чем-то, я спокойно наблюдал за этим, и слезы тотчас же прекращались. Я часто упрекал его и просил не притворяться, когда сын жаловался на боль. Кроме того, я считал его слишком чувствительным и намеренно усложнял ему жизнь. Как вы думаете, действительно ли такое холодное отношение родителей может быть полезно для ребенка? Плач, притворство или жалобы, обращенные к родителям, на самом деле являются способами, которыми дети пытаются обратить на себя внимание. Как будет чувствовать себя ребенок, который постоянно сталкивается с холодным и равнодушным отношением?

Если бы я вернулся в прошлое, я бы приложил все свои

усилия, чтобы стать для сына более великодушным и отзывчивым отцом.

Слова, от которых веет холодом: «Чего ты плачешь? Не понимаю». Перед тем как грозно спрашивать, почему ребенок плачет, попытайтесь понять ситуацию

Для любого родителя нет звука, приносящего больше боли и страданий, чем детский плач. Мой сын часто плакал в детстве. Когда он только начинал плакать, я всегда старался принять плохие эмоции ребенка. Если слезы не останавливались, я пытался успокоить и уговорить сына перестать плакать, но в конце концов переходил к запугиванию. Мне не нужно было много времени, чтобы разозлиться. Я бы разделил свою реакцию на детский плач на четыре этапа.

(1 этап) «Почему плачешь? Тебя кто-то обидел?»

(2 этап) «Ну что ты плачешь? Ты же хороший мальчик. Перестань!»

(3 этап) «Чего ты плачешь? Я вообще не могу понять».

(4 этап) «Прекращай реветь! Все!»

Маленькие дети плачут, чтобы жить. Дело в том, что у них нет других способов, чтобы выразить запрос или требование. С помощью слез младенцы привлекают внимание родителей и могут получить молоко, которое повышает их шансы на выживание. Не только люди используют плач для выживания. Детеныши всех живых существ скулят и плачут для того, чтобы выжить. Но только человек продолжает плакать уже во взрослом возрасте. Даже дети, языковые навыки которых достаточно сильно развиты, часто прибегают к слезам. Старшеклассники тоже могут внезапно разразиться плачем. И тогда разочарованные и расстроенные родители реагируют так же, как реагировал я. Сначала они пытаются выяснить причину, но быстро раздражаются, когда рыдания не прекращаются, и переходят к агрессивным расспросам: «Да я не понимаю, в чем дело! Прекращай реветь!»

Я сам постоянно повторял эти слова своему сыну. И сейчас, поразмыслив, я понимаю, что они звучат комично. Зачем я упрекал ребенка в том, что сам не мог понять причину его слез? Почему я не подумал о том, что причина моего непонимания кроется в недостатке эмпатии?

Очень сложно ясно понять, почему ребенок плачет. Я сам

иногда не могу осознать причину своих собственных слез. Могут ли родители каким-то образом разгадать душу ребенка? Что они должны для этого сделать? Секрет очень прост. Достаточно вежливо и деликатно спросить: «Что случилось, почему ты плачешь?» Естественно, ребенок может и не ответить. В таком случае необходимо ждать. Другого способа просто нет.

«Моя доченька так сильно расстроилась. Плачь сколько хочешь. Мама подождет».

Сейчас я понимаю, что сам должен был так обращаться с сыном и спокойно ждать. А все, что я тогда делал, – это злился из-за непонимания ситуации и с угрозами приказывал ребенку перестать. Сейчас я вспоминаю, что говорил и кое-что еще более странное. Я использовал свои предубеждения по поводу возраста сына и его половой принадлежности в качестве точек давления.

«Мужчинам нельзя так плакать!»

«Тебе сколько лет? Таким большим детям нельзя плакать! Ой, стыдоба!»

Среди родителей уже нового поколения все еще есть те, кто повторяет мои слова. Таким образом детям прививаются гендерные стереотипы. Также вздором являются слова о том, что подросшие дети не могут плакать. Временами плачут и взрослые, и старики. У каждого рано или поздно возникает желание выплакаться. И это нужно сделать, чтобы на душе стало легче. Поэтому слова «Сколько тебе лет? Хватит плакать!» являются ничем иным, как попыткой надавить на ребенка со стороны

родителя, которому просто не нравится происходящее. Упоминание о возрасте или половой принадлежности в глазах ребенка выглядит как притеснение или же как жестокое требование подавить эмоции.

В реальности же подавление эмоций может нанести непоправимый вред. Психика ребенка будет более здоровой и устойчивой, только если он будет способен выражать любые чувства и эмоции, будь то радость или печаль. Доктор психологических наук из Высшей школы медицины им. Дэвида Геффина при Университете Калифорния, Лос-Анджелес, Робин Берман в своем интервью для СМИ о воспитании детей утверждает следующее:

«Самое важное для поддержания психологического здоровья – не избегать эмоций и всецело принимать их».

Эти слова можно воспринимать как призыв к тому, чтобы внимательно прислушиваться к чувствам. Если в вашей душе бурлит ненависть и гнев, не скрывайте и не подавляйте их, но примите. Громко скажите: «Да, мне это не нравится!» Нельзя делать вид, что все хорошо, и отвергать грусть. Вы сможете сохранить психическое здоровье, если вдоволь порыдаете и тем самым дадите выход отрицательным эмоциям. Взрослым можно и нужно так делать, но как быть с детьми? Самым правильным вариантом будет разрешить ребенку плакать. Дети, которые под родительским напором подавляют свои эмоции и избегают их, рискуют обрести психологические расстройства.

Необходимо понимать детские слезы. Они – отчаянная мольба и сигнал к теплым объятиям. Только холодные и равнодушные родители отвернутся от детской просьбы о помощи. Только жестокие родители раздраженным голосом будут требовать прекратить и запугивать. Я сам периодически становился равнодушным и жестоким отцом. И даже сейчас каждый раз, когда я вижу, как какая-нибудь мама обнимает своего плачущего ребенка на улице или детской площадке, я чувствую большую вину перед своим сыном.

Слишком скоропалительное и необдуманное решение: «Да это пустяки! Вперед!» Прежде всего посочувствуйте и поддержите

Многие родители действительно хотят проявлять к ребенку теплоту и сочувствие, понять его, но не всегда знают, как это правильно сделать, как показать свое искреннее сопереживание. Внезапно оказывается, что среди нас есть много тех, у кого наблюдается неспособность к сочувствию. Давайте посмотрим на ситуацию, которая произошла с моей знакомой, обеспокоенной делами дочери и ее поведением.

– У тебя что-то случилось?

Дочь, немного поколебавшись, отвечает на вопрос мамы:

– Мне обидно, что ребята на мои сообщения не отвечают.

– И всего-то? Они, наверное, просто заняты.

– Мне кажется, я им не нравлюсь. Беспокоюсь из-за этого.

– Ну что за глупости? Не обращай внимания!

Девочка пребывает в замешательстве из-за того, что она открылась и поделилась своими переживаниями, но мама их обесценила.

– Мам, ну я же говорю, мне было очень обидно, и это сильно меня беспокоит.

– Да ты себя просто накручиваешь! Это глупости все. Соберись! Выше нос!

Мама одобрительно похлопала дочь по плечу, но настроение девочки не стало лучше даже на самую малость.

Как мы понимаем из разговора выше, проблема заключается именно в маме. Она слишком сильно торопилась успокоить дочь. Если вы намерены поддержать человека, когда он оказывается в трудной ситуации, вам нужно действовать медленно и аккуратно. Существует «трехступенчатая система проявления эмпатии», которая может помочь слишком резким в своих порывах родителям. Она была предложена психологом Карлом Пикхардом и специалистом по воспитанию Амандой Морин и опубликована в американском журнале по психологии Psychology Today.

Внимательно выслушайте рассказ ребенка → Утешьте → Поддержите

Необходимо добросовестно преодолеть первые два этапа – выслушать и понять – и постепенно переходить к поддержке. Многие родители либо уделяют мало времени первым двум этапам, либо вовсе их пропускают. Так и произошло в приведенном мною диалоге. Мать не прислушалась внимательно к тому, что говорила дочь, и не смогла ее правильно утешить. Она просто поспешно выкрикнула: «Выше нос!» Что же тогда нужно было сделать? Специалисты по вербальному общению уверены, что действительно эффективном средством является «горячая реакция».

«Правда? Почему они так поступают?!»
«Тебе и правда очень грустно и тяжело!»

Эти слова дают сильное чувство поддержки и участия. Есть много похожих выражений.

«Должно быть, тебе очень сложно!»
«Ситуация, конечно, из ряда вон!»
«Понимаю твои переживания на этот счет».
«Мама на твоей стороне!»
«Если есть что сказать, смело говори! Я всегда тебя выслушаю».
«Если бы я оказалась в такой ситуации, я бы уже ревела».
«Боже мой! Я только слушаю, а мне от этой ситуации уже не по себе».

Видя такую эмоциональную реакцию, ребенок сможет поверить в то, что родители действительно его понимают. Вас начнут воспринимать как собеседника, в присутствии которого можно открыться, с которым можно разделить свои переживания.

Сейчас мой сын уже совсем взрослый и не приходит ко мне за советом. Но я обещаю себе и вам, что, если он даст мне еще один шанс поговорить с ним о его переживаниях, я ни за что не повторю своей ошибки. Сегодня я полон решимости никогда больше не торопиться и не принимать необдуманные решения, но проявлять глубокое сочувствие и делиться с сыном своим теплом.

Слова, погружающие в уныние: «Ты слишком чувствительный!» Примите чувствительность ребенка

Восприимчивым детям очень тяжело живется. Ведь нас тут и там подстерегают печаль, боль и разочарование. Родители таких детей должны уметь с особой чуткостью поддерживать своих детей. Высокочувствительные дети особенно нуждаются в покровительстве.

Однако обычно родители действуют прямо противоположным способом: вместо поддержки они выбирают путь отрытого и жесткого отказа. Мамы и папы могут вот так отреагировать на жалобы своего чувствительного малыша: «Что опять такое? Ты слишком чувствительный!», «Не принимай все так близко к сердцу. Расслабься!»

Исходя из подобных слов, мы можем сделать вывод, что ответственность за ощущение грусти и печали полностью ложиться на ребенка. Мы как бы говорим ему: «Это ты страдаешь от того, как относишься к происходящему». В итоге ребенок получает порцию осуждения, которое травмирует его психику. Это равносильно тому, как если бы он протянул к вам руки в ожидании объятий, а вы резко оттолкнули его ногой. Я и сам то и дело говорил подобное своему сыну на протяжении его взросления.

Словами «Ты слишком чувствительный» родители, словно тупым ножом, вырезают на сердце ребенка рану, которая может стать причиной множества проблем и во взрослой жизни. Давайте разберем следующий случай из реальной жизни автора колонки для журнала Everyday Feminism Сюзанны Вайс.

Однажды мама Сюзанны, увидев, что дочь расплакалась во время просмотра мультфильма, сказала: «В мультике все не по-настоящему!» Таким образом мама пыталась бороться с чувствительностью девочки. Сюзанна, которая всю свою жизнь слышала упреки в том, что она слишком болезненно реагирует на все вокруг, росла с убеждением в том, что с ней что-то не так. Поэтому сначала она просто перестала делиться с окружающими своими переживаниями. Даже если кто-то посторонний ее обижал, Сюзанна в нерешительности колебалась и не могла пожаловаться родителям. Ведь, вполне возможно, та обида могла быть и плодом воображения чувствительной девочки. Она боялась, что ее снова назовут слишком впечатлительной. В результате девушка начала бояться вступать в романтические

отношения, ей было сложно заводить друзей.

Таким образом, родителям необходимо быть внимательными, чтобы не развить в ребенке комплекс неполноценности. Все специалисты в области образования сходятся во мнении, что родители должны принимать детей такими, какие они есть, – высокочувствительными или, напротив, равнодушными. Хорошо, если вы будете разговаривать с ребенком в таком ключе:

– Мам, я сегодня книжку читал. Она была такой грустной, что я даже заплакал.

– Ох, мой сынок так хорошо чувствует эмоции! Это очень круто!

– Пап, одноклассники постоянно надо мной смеются. Бесит!

– А почему это они над тобой смеются? Конечно, ты испытываешь злость. Они просто плохо тебя знают. Скоро станет лучше!

Конечно, сразу так не получится. Однако, если вы будете знать, какие слова могут навредить вашим отношениям с ребенком, и твердо решите работать над их улучшением, в скором времени вы добьетесь успехов. Существует три основных принципа общения с высокочувствительным ребенком.

Во-первых, предоставьте ребенку возможность проживать свои эмоции.

Восприимчивые дети испытывают более глубокие и сильные эмоции, нежели их менее чувствительные сверстники. Они более тонко чувствуют изменения во вкусе еды и сильнее ощущают боль. Но точно так же они намного сильнее испытывают радость и счастье, чем другие. Они родились такими, поэтому родителям важно разрешить чувствительным детям сполна ощущать и выражать свои эмоции.

Во-вторых, примите чувства ребенка.

Такие дети подвержены резким перепадам настроения. И в такие моменты ребенку необходимо получить понимание и принятие со стороны родителей. Ни в коем случае не пытайтесь добиться от него ответа на вопрос, почему его настроение так быстро меняется. Принимая эмоции ребенка, вы повышаете его самооценку и открываете перед ним новые пути решения проблем.

В-третьих, хвалите детей за способность тонко чувствовать.

Дети с повышенной чувствительностью способны видеть, слышать и чувствовать незаметное для окружающих. Способны отчетливо различить даже самые незначительные нюансы.

Скажите своему ребенку, что способность тонко чувствовать мир вокруг является великим даром. И вы заметите, насколько более счастливым он станет.

Слова, категорически отвергающие эмоции: «Не прикидывайся!» Сделайте так, чтобы ребенок мог выражать даже слишком сильные эмоции

Вы наверняка видели детей, которые, играя с друзьями, вдруг слегка ударяются и начинают слишком громко плакать. Как на это должны реагировать родители? У нас есть право выбрать из двух вариантов. Отвергнуть эмоции ребенка, попросив его не притворяться, и сказать, чтобы он шел назад к ребятам. Или же сделать вид, что притворство ребенка на нас подействовало, и утешить его. Итак, что же нужно выбрать?

Я выбираю последний вариант. Однако, когда мой сын был еще маленьким, я поступал совсем иначе. Часто равнодушно поворачивался к нему спиной. Оглядываясь назад, я понимаю, что, даже если сын был самым настоящим притворщиком, я все равно должен был его принимать. Только спустя много лет я осознал, что именно принятие помогает сделать психику ребенка устойчивее и здоровее. Результаты многих исследований говорят о том, что дети, которых принимали родители, обладают прекрасной способностью к быстрому восстановлению душевных сил.

Представьте, что перед вами льет горькие слезы шестилетний ребенок, который легонько ударил палец ноги о дверь. Родители считают своим долгом отучить ребенка от привычки притворяться и реагируют так:

«Не прикидывайся! Все нормально же!»
«Прекрати. Я знаю, что тебе не больно».

Как подобное холодное отвержение повлияет на ребенка? Специалист по детской психологии из Университета Аризоны Нэнси Айзенберг разделила родителей на две группы. В первой группе находились «холодные» родители, которые упрекают ребенка в притворстве, во второй – «теплые», которые утешают капризничающего малыша. Сравнив детей разных родительских групп и проанализировав результаты, она пришла к выводу, что дети «теплых» родителей обладают более устойчивой психикой. Они меньше подвержены тревожности и страхам и более устойчивы к стрессу. Кроме того, если родители принимают эмоции ребенка в любых обстоятельствах, способность его

психики к восстановлению постепенно повышается. Американский психолог Эшли Содерлунд в интервью для интернет-издания Slate в 2016 году отметила следующее:

«Эмоции ни в коем случае не являются вашими врагами. Даже если они выражаются слишком бурно».

Важно позволять ребенку полноценно проявлять свои чувства. Психолог объяснила, что только при выполнении этого условия можно выработать способность детской психики к восстановлению и стойкости. Это означает, что ребенок сможет быстро избавиться от плохого настроения, не зацикливаясь на нем, и перейти к хорошему. Такая способность сама по себе является благом.

Я уже признался вам в том, что сам не принимал своего сына. Я равнодушно отталкивал его от себя, даже когда он, плача, просил меня пожалеть его. Я часто представляю, как он себя чувствовал в такие моменты, как одиноко ему было даже рядом с родителями.

Но вы справедливо можете спросить, а разве такое потакание детским капризам не испортит ребенка? Это проблема, которая естественным образом разрешится по мере взросления.

Если бы я знал это раньше, мы с ребенком могли бы стать более близкими на психологическом уровне. И сын видел бы во мне того, кому можно доверять. Но того маленького мальчика больше нет. Время не щадит никого. И мне жаль. Очень жаль.

Как тепло относиться к ребенку

1. Даже если ребенок плачет, наберитесь терпения.

Плач ребенка приносит боль и страдание родителям. А если его не получается утешить, то на место страдания приходит злость. Главная задача родителей – во что бы то ни стало сдержать свои эмоции. Только так ребенок обретет более устойчивую психику.

2. Ярко реагируйте на детские переживания и сочувствуйте им.

Многие родители не способны посочувствовать детям, даже когда они, преодолев себя, открываются маме или папе. Такие родители не могут прислушиваться и поддакивать. Но действительно хорошие родители ярко и активно реагируют, когда ребенок делится с ними переживаниями, которые его беспокоят.

3. Поддержите высокочувствительного ребенка.

Высокая чувствительность означает, что ребенок обладает

тонким взглядом на мир. Хвалите его за это.

4. Проигнорируйте притворство и примите ребенка.

Есть много специалистов, которые уверены, что потакание притворству только усиливает плохую привычку. Но лично я считаю, что в принятии нуждаются даже преувеличенные эмоции. Если вы сделаете вид, что не замечаете притворства и пожалеете ребенка, он почувствует, что его эмоции и чувства принимают. И это позволит ему вырасти сильным и независимым.

Глава 13. Мы не переживали из-за того, что повесили на сердце ребенка тяжкий груз

Я всегда хотел, чтобы мой сын шел по жизни с легкостью в душе и светлым сердцем, потому что искренне верил, что такой взгляд на жизнь ценнее всяких денег. Но в своих действиях я шел вразрез со своим желанием. Я отяготил ее переживаниями, но меня это нисколько не волновало. Я собственноручно наполнил его душу тяжестью и темнотой. Вне зависимости от того, какие оценки из школы приносил мой ребенок, я говорил ему стараться еще лучше. Мне было все равно, был ли доволен оценками сам сын, так я добавлял еще одну петлю с тяжелым камнем на конце к тем, которые уже отяжеляли его сердце. Угрюмое выражение его лица как будто меня успокаивало. Видимо, я принимал это за свидетельство непрекращающейся работы над собой. Но разве наши дети не будут идти по жизни с легкостью и радостью, только если мы избавим их от груза, который сами же повесили? В этой главе мы разберем случаи, когда слова родителей угнетают ребенка и взваливают на него тяжкую ношу.

Надоедливый вопрос, который постоянно задают зануды: «А ты и правда сделал все возможное?» Объясните ребенку ценность свободы и неторопливости

Когда сын возвращался домой с результатами экзаменов, я часто задавал ему один и тот же вопрос: «Ты точно сделал все возможное?» Он всегда приводил ребенка в замешательство. Ведь ответ на него предопределен.

Что должен ответить школьник, получивший 60 баллов из 100? Ответ ясен. Ответить «нет» будет правильно, «да» – неправильно. Разговор будет окончен, если ребенок скажет: «Нет, я мог сделать больше. В следующий раз буду еще сильнее стараться». И, напротив, ответ «Да, я сделал все возможное» может дать начало очередному противоборству. Потому что в эту фразу может быть вложен следующий смысл: «Я сделал столько, сколько смог, так что не ворчи».

– Только 60 баллов? Ты точно сделал все возможное?

– Да, сделал все, что смог.

– Что? Это, по-твоему, все, что ты можешь сделать?

– Да. Я старался изо всех сил.

– 60 баллов, где тут изо всех сил?

– Если ты и так думаешь, что я не старался, зачем вообще было спрашивать?

– Нет, вы только посмотрите на это! Как вообще можно говорить, что старался, когда приносишь такую оценку?

– Хорошо. Проблема во мне. Я бестолковый…

Ответ, который хотят получить родители, очевиден: «Я не сделал все, что от меня требовалось, но в следующий раз я исправлюсь». Это же касается и тех, кто получает 80 баллов из 100. Родителей удовлетворит обещание «постараться в следующий раз». Какую же оценку нужно получить, чтобы со спокойной душой сказать: «Да, я сделал все возможное». Правильно. Ничего, кроме 100 баллов.

В одном сериале молодой внук президента компании спросил у подчиненных дедушки: «Это вы называете „все возможное“? Вы уверены?» Пожилые работники смогли только молча опустить голову перед заносчивым юнцом. Что же на самом деле хотел сказать наследник компании?

«Вы старались изо всех сил, но разве этого достаточно?» (Вы уже совсем ни на что не способны?)

«Вы же вовсе не старались, ведь верно?» (Вы же просто хотите ничего не делать и деньги получать?)

Таким образом, мы видим, что вопрос «Ты сделал все возможное?» на самом деле является выражением осуждения. Под ним мы подразумеваем следующее: «Ты даже не думал работать изо всех сил».

Спрашивая ребенка, сделал ли он все возможное, вы делаете его несчастным. Потому что он начинает чувствовать себя как на допросе. Ребенок ощущает ваши попытки заставить его признаться в своей неправоте и раскаяться в ошибках.

Естественно, просить ребенка стараться – не плохая идея. Если хотите жить в этом безжалостном мире, стараться и прикладывать усилия просто необходимо. Но словосочетание «все возможное» значит, что работать нужно только на 100 %. Однако реально ли жить, постоянно выкладываясь на полную? Разумеется, каждый начальник хочет, чтобы его подчиненные выполняли свои обязанности безупречно, с полной отдачей, но если посмотреть на эту ситуацию в долгосрочной перспективе, мы поймем, что так сотрудники очень быстро израсходуют свой запас сил и энергии. С детьми то же самое. Обязан ли ребенок нон-стоп работать на полную мощность? Нет. Это очень тяжело. Ребенок просто заболеет. Иногда всем нам нужны моменты лени, когда мы можем спокойно выпить чашку кофе и перевести дыхание. И это касается не только работы в офисе или воспитательного процесса. Останавливаться и переводить дыхание нужно и в романтических отношениях, и в семейной жизни. Стараясь на все 100, не всегда можно добиться хороших результатов. Разумнее всего выделять максимум 80 % всех своих сил, а 20 оставлять в резерве.

Что же тогда делать школьникам и студентам? Мы, родители, требуем полной концентрации на учебе даже от учеников младших классов. Не кажется ли вам слишком жестоким спрашивать у ребенка как на допросе, сделал ли он все возможное на контрольной? Попробуйте обратиться к нему с такими словами:

«Невозможно постоянно выкладываться на все 100. Давай будем делать на 90. Да и 80 % нормально. Этого достаточно».

Для ребенка такие слова будут означать возможность дышать полной грудью. Но отыскать родителей, которые дают своим

детям такую возможность, очень нелегко. Я и сам постоянно требовал от ребенка стопроцентного результата и не научил его важности оставлять хотя бы 10 % для себя. Я сам постоянно думал лишь о «полезности» действий и о «скорости» их выполнения. И слишком поздно понял свою ошибку. Было бы очень хорошо, если бы я смог научить сына ценить свободу и неспешность.

Слова обременения: «Ты – все для мамы и папы». Станьте родителями, которые забывают о ребенке и живут своей жизнью

Среди моих знакомых есть пара пятидесяти лет. Муж и жена уже давно неинтересны друг другу. Они сильно ссорились с самой свадьбы, и мне пару раз даже приходилось их мирить. Сейчас они хоть и живут вместе, но стараются по возможности избегать любого общения. Однако у этих людей, потерявших любовь, есть одна общая радость – их горячо любимая единственная дочь. Девушка призналась, что часто слышала от собственной мамы такие слова: «С мамой все будет в порядке. Мне главное, чтобы только ты была счастлива».

Моя знакомая была готова пойти на все ради счастья единственного ребенка. И отец девушки в этом не отличался от своей супруги. Он жил, видя перед глазами только дочь. Ради ребенка двое взрослых были готовы сохранять брачный союз, который не приносил им никакого счастья.

Однако, глядя на их семью, я поймал себя на мысли, что эти люди на самом деле делали дочь несчастной. Неудивительно, что девушка сказала однажды, что больше всего ненавидит фразу, которую надоедливо повторяли ее родители: «Главное, чтобы ты была счастлива!»

Родители часто готовы на все для счастья своего ребенка. Некоторые говорят, что дети для них – целый мир. Но не стоит забывать, что дети и родители – отдельные люди. Родители имеют право вкусно питаться, пока их сын свыкается с армейской едой. И ребенок может спокойно спать, пока кто-то из его родителей болеет. С самого рождения ребенок представляет собой иной, отдельный от родителей мир, поэтому для мам и пап правильно не быть готовыми жертвовать собой ради ребенка и жить своей жизнью. Они должны уметь периодически забывать про детей и получать радость и веселье в разных сферах жизни.

Вам это кажется безответственным? Но такое поведение родителей намного более полезно для ребенка. Потому что так вы ничем его не обременяете. Каждый раз, глядя на родителей, которые не видят ничего вокруг, кроме своего чада, и живут для его счастья, я вижу, насколько тяжело и мучительно их детям. Разве можно чувствовать себя иначе, когда вы хотите свободно и радостно исследовать мир вокруг, но постоянно находитесь под пристальным вниманием родителей. Самоотверженные мамы и папы отягощают жизни своих детей.

«Ты – все для мамы и папы. Для нас важно только твое счастье!»

«Знаешь причину, по которой мама и папа до сих пор не развелись? Это ты!»

«Мы можем все отдать ради твоего счастья»

Эти и другие похожие фразы можно услышать не только в сериалах. Их часто говорят родители в моменты эмоциональных всплесков. Но на плечи детей эти слова сваливаются тяжелым грузом.

Вот что я периодически советую дочери своих друзей:

«Ты теперь живешь далеко от родителей. Живи своей жизнью. Начни встречаться с парнем. Живи в свое удовольствие».

Ребенок вырастает, и родители должны это принять. Отдаляясь и живя независимо, и ребенок, и родители должны найти свое личное счастье. Однако мамам и папам бывает сложно принять эту необходимость. Они навсегда хотят остаться единым целым с ребенком. Поэтому перед родителями тоже стоит задача победить страх сепарации.

Слова, которыми вымогают благодарность: «Ты знаешь, сколько на свете детей, которые вынуждены голодать?» Не обесценивайте боль вашего ребенка

По телевизору часто показывают людей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации и нуждающихся в помощи. Мое сердце разрывается от боли каждый раз, когда я вижу бедных детей, которые вынуждены жить без родителей, с одной только бабушкой. У них часто нет даже теплой одежды на зиму. А от вида высохших до скелета голодающих детей из других стран, которые вот-вот встретят свою смерть, душа холодеет.

– Видишь этих детей? Что думаешь?

– Мне их очень жалко. До слез!

– Правильно. В мире много таких детей, поэтому ты должен быть благодарен.

– …

– Мы же не голодаем. И ты у нас не болеешь. Разве это не стоит благодарности?

– Угу…

– Поэтому не упрямься. Нам тоже трудно покупать тебе каждый раз новую игрушку. Посмотри на этих детишек, которые на голой земле вынуждены спать.

– Хорошо…

– И, кстати, ты еще должен хорошо учиться. Ты на самом деле очень счастливый ребенок. Поэтому не жалуйся!

– Да…

В этот самый момент в сознании ребенка формируется твердое желание больше никогда не смотреть вместе с мамой и папой подобные программы, потому что он не хочет вновь подвергнуться истязанию со стороны собственных родителей. Может показаться, что взрослые хотят привить ребенку чувство благодарности за все, что у него есть. Но на самом деле это требование быть благодарным именно родителям. Другими словами, они делают вид, что, воспитывая ребенка, обеспечивая его всем необходимым, оказывают ему большое одолжение. Кроме того, здесь можно увидеть и скрытую попытку давления и манипуляции. Так родители пытаются заранее блокировать жалобы и недовольство ребенка.

Но давайте попробуем взглянуть на эту ситуацию, поменявшись с ребенком местами. Представьте, что ребенок говорит своим родителям:

«В мире очень много отцов погибает на поле боя во время войны. Поэтому, папа, не жалуйся, что тебе трудно на работе, и будь благодарен. А еще я слышал, что в бедных странах многие мамы вынуждены работать по 12 часов в полях, а потом еще и детьми заниматься. Поэтому, мама, не говори, что тебе тяжело справляться с домашними делами».

Услышав такое, вы подумаете, что ребенок обесценивает ваши проблемы. К тому же бессмысленно сравнивать такие бедствия, как война и тяжелый физический труд, с более мелкими личными переживаниями вроде работы или домашних обязанностей. Все люди равны между собой, и к проблемам каждого необходимо относиться с уважением. Нельзя обесценивать тяготы других.

Интересно отметить, что не только родители Южной Кореи используют пример бедных африканских детей в качестве воспитательного приема. То же самое делают и американские мамы и папы. Особенно когда ребенок оставляет недоеденную еду на тарелке, часто можно услышать:

«Не оставляй ничего на тарелке. В Африке вообще дети голодают!»

Абсолютно бессмысленное и лишенное логики выражение. Нежелание ребенка доедать свою порцию и голод в странах Африки никак не связаны между собой. Конечно, детей, которым не хватает еды, очень жаль, но я не обязан доедать свою еду из-за того, что они оказались в такой ситуации. Это очень похоже по контексту на то, что я часто слышал от своих родителей, будучи ребенком:

«Не смотри вверх – посмотри вниз. Сколько вокруг бедных и страдающих детей…»

В словах о том, что жить нужно без зависти к другим, но с благодарностью за то, чем обладаешь, конечно, есть здравый смысл. Однако мы часто скрываем за ними кое-что другое: «Не жалуйся на свою жизнь, ведь ты смог вырваться из круга бедности». Но не стоит забывать, что у каждого человека свои собственные проблемы. Именно поэтому нельзя обесценивать то,

что испытывает ребенок, и требовать от него благодарности.

Слова давления: «Ты хоть мечтаешь о чем-то?» Дарите большую поддержку, требуйте малых усилий

Родители постоянно просят детей обзавестись мечтой и убеждают их в том, что в этом случае они смогут достичь любых высот. Хорошие и послушные дети внимательно слушают родителей, ставят перед собой цель и решают делать все, чтобы ее достичь. Но спустя некоторое время могут отказаться от своей мечты. Они узнают, что «надежды на будущее» – это всего лишь ловушка, ловко расставленная взрослыми.

Вот такой вызывающий улыбку разговор случился однажды в доме одного моего приятеля.

– Я стану врачом!

Мама очень обрадовалась, услышав такое от своей дочки, которая тогда ходила в младшую школу.

– Какая прекрасная у тебя мечта. Но если ты хочешь стать врачом, то нужно, чтобы твои оценки по математике были еще лучше, чем сейчас!

– По математике?

– Да. С высокими баллами по математике можно пойти в медицинский.

Девочка немного подумала и сказала следующее:

– Тогда не буду врачом.

– Почему?

– Ну, ты же сказала: «Чтобы стать врачом, нужно порешать много задач по математике». Раз так, я не буду врачом.

– И чем ты тогда будешь заниматься?

– Хочу цветочный магазин. Мне же нравятся красивые цветочки.

– Но владельцы цветочных не очень много зарабатывают.

– Правда? Тогда цветочный не буду открывать.

– Что же ты в итоге будешь делать?

– Ничего. У меня нет мечты.

Есть одна мечта, которая нравится большинству родителей. Дети и сами понимают, что мамы и папы хотят видеть их учеными, врачами или профессорами. Никакому родителю не понравится, если ребенок выберет «неденежную» профессию. Они запугают ребенка тем, что ему придется жить в бедности. В результате он, не будучи в состоянии противостоять, выбирает ту

мечту, которую предлагают родители. В этот момент ребенок попадает в западню. Появление «надежд и перспектив на будущее» означает, что отныне он не может развлекаться в свое удовольствие и должен полностью сосредоточиться на учебе.

Более сообразительные дети достаточно рано приходят к мысли, что отсутствие мечты делает жизнь намного более комфортной. Поэтому на расспросы родителей они отвечают, что у них нет никакой мечты. Они предпочитают молчание. Но родители не сдаются и продолжают настойчиво расспрашивать.

«У тебя мечта-то есть? Только имея мечту, можно стать счастливым…»

Сладкий соблазн, завлекающий в ловушку. Если ребенок проглотит наживку и скажет, что, например, хочет стать доктором, следом обязательно будет угнетающее напоминание про необходимость хорошо учиться. Одним словом, вопрос про мечту представляет собой опасный крючок, на который можно подцепить ребенка. Как же тогда следует поступить родителям? Во-первых, даже если ваш ребенок выбирает своей целью не очень перспективное дело, которое не принесет ему достатка в будущем, примите это. Во-вторых, лучше не говорить ребенку, что для достижения мечты он должен будет бесконечно стараться. Вместо этого скажите, что будет достаточно и малых усилий. Вот так:

– Мам, я хочу стать артистом.

– Здорово, если хочешь выступать на сцене, то нужно поддерживать себя в хорошей физической форме. Давай с этого момента правильно питаться и больше заниматься спортом!

– Пап, я хочу открыть цветочный магазин.

– Правда? Тогда тебе нужно много знать о цветах. Хочешь сходить на цветочный рынок в выходные?

Все это примеры того, как можно оказывать ребенку большую поддержку, требуя от него небольших усилий. Мечта перестает быть тягостной, если родители реагируют на нее именно так.

С другой стороны, важно дать ребенку понять, что нормально и вовсе не иметь мечты. На самом деле в последнее время все чаще можно встретить ребят, которые ей не обзавелись. Однако отсутствие большой цели в подростковом возрасте не сделает жизнь несчастной. Мечта может появиться в любое время, например после поступления в институт. Жить означает иметь

возможность мечтать о новом начале даже после тридцати лет. Мне кажется, что мечта, которая появляется у человека именно во взрослом возрасте, и есть самая настоящая.

– Мам, у меня нет мечты. Я не знаю, кем я стану и чем буду заниматься…

– Дочка, не переживай из-за этого. Нет ничего страшного в том, что сейчас у тебя нет мечты. Со временем она появится.

Идеальный родитель, которого я себе представляю, способен сказать вот так:

«Мечтай о чем хочешь. Я приму любой твой выбор!»

Намного лучше не мечтать, чем мечтать по требованию. Отпустите ребенка, дайте ему свободу выбора. Не зря же говорят, что именно из свободы рождается ответственность. Дети, которым дали свободу мечтать, действительно будут воплощать свои мечты в жизнь с особым азартом.

Как снять груз с детского сердца

1. Скажите, что ребенок не должен ничего делать на 100 %.

Неправильно требовать от ребенка выкладываться по полной с самых ранних лет. Малыш станет несчастным, если родители будут настаивать на том, что он должен отдавать всего себя какому-либо делу.

2. Прежде всего станьте счастливым родителем.

Не говорите ребенку, что живете только им. Желание родителей забыть о собственном счастье и полностью сконцентрироваться на счастье ребенка само по себе является проблемой. Лучшими родителями являются те, которые умеют жить для себя.

3. Не меряйтесь несчастьем с другими.

Не требуйте от ребенка благодарности, приводя в пример людей в тяжелой ситуации. Естественно, нужно быть благодарным, но такие настойчивые слова периодически заставляют ребенка ощущать тяжесть на сердце. Потому что они могут быть восприняты как признак обесценивания его проблем.

4. Не требуйте, чтобы ребенок мечтал.

Все родители желают своим детям благосостояния и стабильности в жизни. Вот почему они часто настаивают на том, чтобы ребенок с детства обзавелся мечтой с «хорошими перспективами на будущее». Но из-за того, что большинство разговоров о мечте приводит к родительским назиданиям о

хорошей учебе, дети чувствуют себя обремененными.

* * *

ЛУЧШИЕ КНИГИ О БИЗНЕСЕ С ЛОГОТИПОМ ВАШЕЙ КОМПАНИИ? ЛЕГКО!

Удивить своих клиентов, бизнес-партнеров, сделать памятный подарок сотрудникам и рассказать о своей компании читателям бизнес-литературы? Приглашаем стать партнерами выпуска актуальных и популярных книг. О вашей компании узнает наиболее активная аудитория.

ПАРТНЕРСКИЕ ОПЦИИ:

- Специальный тираж уже существующих книг с логотипом вашей компании.
- Размещение логотипа на супер-обложке для малых тиражей (от 30 штук).
- Поддержка выхода новинки, которая ранее не была доступна читателям (50 книг в подарок).

ПАРТНЕРСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ:

- Рекламная полоса о вашей компании внутри книги.
- Вступительное слово в книге от первых лиц компании-партнера.
- Обращение первых лиц на суперобложке.
- Отзыв на обороте обложки вложение информационных материалов о вашей компании (закладки, листовки, мини-буклеты).

У вас есть возможность обсудить свои пожелания с менеджерами корпоративных продаж. Как?

Звоните:
+7 495 411 68 59, доб. 2261

Заходите на сайт:
eksmo.ru/b2b

notes

Примечания

1

В Южной Корее покупка акций и игра на бирже являются популярными способами заработка.

2

В школах Южной Кореи до недавнего времени было разрешено применение физической силы в качестве наказания за плохое поведение.

3

На такие праздники, как свадьба и дни рождения, в Южной Корее принято дарить деньги, при этом точная сумма записывается в специальный документ, чтобы принимающий подарок знал, какую сумму он должен будет подарить в свою очередь. (*Прим. пер.*)

4

Кимчхи – национальное корейское блюдо, представляющее собой ферментированные, чаще всего в остром соусе, овощи.

5

В Южной Корее очень развита индустрия пластической хирургии. Еще буквально несколько лет назад сертификат на пластическую операцию считался великолепным подарком на выпускной из старшей школы. *(Прим. пер.)*

6

В школах Южной Кореи действует рейтинговая система, в которой лучший ученик школы стоит на 1-м месте. Данные рейтинги открыты для публики. (*Прим. пер.*)

7

В школах Южной Кореи действует 100-бальная система оценивания.